

[Einleitung:]

- „**Eine Gemeinde hat ein Recht auf einen ausgeruhten Pastor**“
- ☞ für Sie: „Meine Firma hat ein Recht auf einen ausgeruhten Mitarbeiter!“
- „Meine Familie hat ein Recht auf eine ausgeruhte Mutter.“

Na, wie fühlt sich das an – haben sie so einen Satz schon einmal gehört?

Nicht so oft, nehme ich an. Stattdessen hört man immer mehr vom **Ausbrennen** der Menschen:

Born to burn out – wie man brennt ohne auszubrennen.

Beim Thema Burnout – **zu deutsch „ausgebrannt sein“** geht es nicht nur um ein bestimmtes Krankheitsbild, sondern Burnout hat mit unserer Art zu leben zu tun. In Teilen und stark abgeschwächt treffen die Krankheitserscheinungen wie Kopfschmerzen, Stress, Konzentrationsverlust sicher auf viele von uns zu.

Als **ich** mich jedenfalls mit diesem Thema beschäftigte, war es **zeitweise ziemlich hart**,

weil ich auf manches aufmerksam wurde, das in meinem eigenen Leben nicht richtig läuft.

Aber andererseits ist es auch ein **tolles Thema**, bei dem ich ermutigt wurde, neue Ideen in meinem Leben umzusetzen.

Ich glaube, es ist eine **hohe Lebenskunst**, wenn man gelernt hat zu brennen ohne auszubrennen. Und ich wünsche mir, dass wir durch diesen Gottesdienst einen Schritt weiter kommen auf diesem Weg.

Burnout – ist jedenfalls eine **typische Krankheit unserer Zeit**, die immer häufiger diagnostiziert wird. So schrieb es kürzlich auch das **Hamburger Abendblatt**

Berühmt wurde der Burnout auch durch **Prominente**:

- Der Skispringer Sven Hannawald hat deswegen seine Karriere beendet;
- der Fußballspieler Sebastian Deisler litt unter dieser Krankheit,
- und der Rapper Eminem hat eine Tournee wegen Burn out abgesagt.

Eine Krankheit unserer Zeit – das hat sicher mit dem chronischen **Zeitmangel zu tun, den immer Menschen haben**. Dazu stürmen unzählige Informationen auf uns ein. Wer etwa Emails bekommt, kann sich manchmal kaum davor retten. Unser Leben wird komplizierter. Der Arbeitsplatz unsicherer. Und bei der Arbeit muss vieles immer sofort, eilig und dringend erledigt werden.

Ich gehe also davon aus, dass wir zwar **nicht alle akut vom Burnout bedroht** sind. Aber vielleicht weisen wir einen Teil der Symptome auf – oder wir kennen jemanden, der Anzeichen für ein Burnout hat.

Letztlich können wir alle etwas aus der Beschäftigung mit diesem Krankheitsbild lernen.

Was ist Burnout eigentlich genau?

Ein **Anglizismus** (manche mögen Burnout schon deshalb nicht 😊)

Burnout stammt aus dem Englischen und bedeutet:

Ausgebrannt sein. Es ist eine bildliche Umschreibung für einen bestimmten psychischen Zustand.

Erst **1974** wurde mit Burnout erstmals ein Krankheitszustand als psychische Erkrankung bezeichnet.

Grob gesagt, tritt dann ein Burnout ein, wenn ein Mensch über lange Zeit zu viel Energie abgibt bei ungenügendem Energienachschub.

Er befindet sich am Ende in einem Zustand der totalen Erschöpfung.

Man kann sich das wie bei einem **Auto** vorstellen, wenn man ständig fährt ohne aufzutanken.

Irgendwann ist der **Tank leer**.

Ein Auto hat es dabei gut:

Kurz bevor der Tank leer ist, sieht, man, dass man im **roten Bereich** fährt und dann erscheint vielleicht noch eine **Warnlampe**.

Das Auto hat es gut.

Das Problem bei uns Menschen ist aber, dass uns die Kontrollleuchte fehlt.

Es ist manchmal gar nicht so einfach, einzuschätzen, ob wir im roten Bereich fahren.

Beim Auto fährt man im roten Bereich ja auch noch genauso gut – aber nicht mehr lange...

☞ Nehmen sie diesem **GD doch mal als Tankstelle - als Gelegenheit**, mal ihren **Tankstand** zu checken – und wenn es gut läuft – kostenlos aufzutanken – in unseren Tagen ein tolles Angebot, oder?

Also, wir **checken** mal, ob wir betroffen sind oder in der Gefahr sind, auf ein Burnout zuzusteuern:

Was für einen **Beruf** hat der normale Burnout – Betroffene?

Oft sind Menschen betroffen, die in **sozialen und helfenden Berufen tätig sind**: Sozialarbeiter, Lehrer, Ärzte, Krankenschwestern - und Pastoren.

(☞ Wie gesagt: Ich habe wirklich viel gelernt bei der Vorbereitung dieser Predigt!)

Aber alle Berufe sind letztlich betroffen – auch Verwaltungsmitarbeiter, Schüler und sogar Arbeitslose, die nämlich oft unter Sinnlosigkeit leiden.

Burnout-Betroffene

- Helferberufe (40%)
- Lehrer (30%)
- Mitarbeiter in der Verwaltung (10%)
- Alle Weiteren (20%)

Da ist z.B. die **Krankenschwester**, die unter ihrer Oberschwester auf der Station und der Zeitknappheit leidet und zu Hause noch ihre Schwiegermutter versorgt. Die Schwiegermutter aber sagt niemals danke – schließlich bekommt die Schwiegertochter ja mal das Erbe. Statt dessen kommandiert sie sie herum und macht ihr das Leben zur Hölle. So eine Krankenschwester ist hoch gefährdet.

Oder auch der **Lehrer**, der vor 20 Jahren enthusiastisch begonnen hatte. Seine Schüler sollten es einmal besser haben als er damals in der Schule. Nun macht er aber einen sehr langweiligen Unterricht und hält die Schüler mit guten und schlechten Noten und Überraschungstests in Schach. Als Reaktion darauf wird er von den Schülern gehasst. Nach außen kümmert ihn das nicht, aber innerlich leidet er sehr darunter und brennt immer weiter aus.

Zwei Beispiele für Menschen, die sich in einem Burnout-Prozess befinden.

So ein Prozess läuft oft in 6 Phasen ab.

Wobei es nicht unbedingt immer in dieser Reihenfolge sein muss und nicht immer durchläuft man alle Phasen. Aber ein typischer Burnoutprozess verläuft so:

1. Zuerst gibt es Warnsymptome der Anfangsphase

Man kann eine gesteigerte Aktivität feststellen. Da brennt einer für eine Sache.

Denn eins ist klar: **Wer ausbrennt, muss einmal gebrannt haben!**

☞ Aber krankhaft wird es, wenn es einen übertriebenen Einsatz gibt und man gleichzeitig wenig Lob und Anerkennung erfährt.

Es handelt sich dann nicht um **guten Stress**, sog. Eustress, der uns herausfordert und das Selbstbewusstsein stärkt, (z.B. die Mitarbeit beim Apostelfest!)

sondern um **negativen Stress**, sog. Distress. Man empfindet ihn als Druck und Belastung, die frustriert und auf die Dauer das Selbstvertrauen zerstört.

☞ Am Anfang steht also ein gesteigerter Einsatz – nach dem Motto: „**Viel hilft viel!**“ – aber Freunde und Sport werden vernachlässigt. Die eigenen Bedürfnisse werden unterdrückt. **Es wird mehr Energie verbraucht als zugeführt wird.**

☞ Da müsste also schon das **Warnlämpchen** angehen.

2. **Reduziertes Engagement** – Rückzug – beruflich spricht man von der „**inneren Kündigung**“ – die Arbeit ist nur noch Broterwerb – man sieht sie als sinnlose Beschäftigung – fühlt sich völlig ausgebremst – die eigene Kreativität wird unterdrückt – Man macht nur noch Dienst nach Vorschrift
- ☞ Oft steigen dann auch der Alkohol- und Nikotinkonsum.

3. Emotionale Reaktionen,

Man spricht Schuldzuweisungen aus für die Situation –

- entweder **bin ich selber Schuld**, dann werde ich **depressiv** und ziehe mich in mich zurück
- oder **die anderen sind Schuld** und ich werde **aggressiv** – gegen einzelne oder die Politiker oder die Gesellschaft als Ganzes.

4. Verflachung

Als nächstes folgt dann die **Verflachung** des emotionalen, sozialen und geistigen Lebens.

Man kann anderen Personen keine wahre Aufmerksamkeit mehr schenken. Man ist nur noch auf sich fixiert und leidet still oder laut vor sich hin.

5. Psychosomatische Reaktionen

Dann kommt es zu **psychosomatischen Reaktionen**.

Infekte häufen sich, es kann zu Schlafstörungen oder Kopfschmerzen kommen. Andere leiden an Kreislaufbeschwerden, Verspannungen, Verdauungsbeschwerden oder Gewichtszunahme.

Das kann bis hin zu Herzkrankheiten und Magengeschwüren führen.

6. Schließlich folgt die Verzweiflung und der Zusammenbruch – Diagnose: Burn out“

Das ist das Burnout-Endstadium.

Aus Hilflosigkeit wird Hoffnungslosigkeit. Depressionen und Ängste gehen einher.

Das Leben erscheint sinnlos, Gedanken an Selbstmord werden konkret.

So kann es gehen, wenn man nicht die Kurve kriegt und nicht vorgesorgt hat.

Zur Vorsorge ist es wichtig, dass ich mich selber gut kenne.

Was bin ich für ein Typ.

Welche Charaktereigenschaften habe ich und was sind die Chancen und Gefahren dieser Wesenszüge.

Da ist z.B. Typ A:

Typ A: starker Leistungswille, ausgeprägtes Konkurrenzdenken, ist oft ungeduldig, Perfektionistisch veranlagt, hat ein hohes Verantwortungsbewusstsein, oft hektisch, und aggressionsbereit.

Und dann gibt es den Typ B:

Er hat ein gutes Gefühl für sein Maß, keinen übertriebenen Ehrgeiz, hat selten Neid- und Konkurrenzgefühle. Insgesamt sehr ausgeglichen.

☞ Sie können sich denken, welche Typen eher zu Burnout und Herzinfarkt neigen.

Und damit sind wir eng an dem dran, was Menschen ausbrennen lässt.

Menschen, die zum Ausbrennen neigen, haben sog. „Innere Antreiber“ in sich.

Sie werden unbewusst getrieben.

Dabei geht es ihnen immer darum, anerkannt und gemocht zu werden

– auch wenn es den Betroffenen - wie gesagt - kaum bewusst ist.

Oft liegt dies schon in der **frühen Kindheit** begründet.

Waren die Eltern verlässlich oder unzuverlässig, annehmend oder fordernd, verbotend oder gewährend?

- Oftmals tragen Ausbrennkandidaten die **Sehnsucht nach Anerkennung durch den eigenen Vater** in sich
- Oder auch den **Mangel an mütterlicher Zuwendung** ☞ sie gieren danach gemocht zu werden

☞ Oftmals entwickeln sich daraus sog. „**Helferpersönlichkeiten**“. Menschen, die übertrieben hilfsbereit sind und daraus Ihr Selbstwertgefühl beziehen.

Es ist gar nicht so einfach den eigenen „**inneren Antreibern**“ auf die Schliche zu kommen.

(bei mir: Es ist wichtig was andere über dich denken!)

Es ist eine schwer, die eigene Motivation für meine Handlungen zu erkennen.

Oft erkenne ich das erst, wenn ich in eine **Krise** gerate.

Wenn ich merke, dass ich ein Getriebener bin und schon einige Anzeichen für ein Ausbrennen aufweise, dann ist es höchste Zeit, eine Auszeit zu nehmen, über mich nachzudenken, mit vertrauten Menschen zu sprechen oder auch fachliche therapeutische Hilfe in Anspruch zu nehmen:

Ich kann nur zu **professioneller Hilfe** raten! Es ist nur klug, sich einem Fachmann anzuvertrauen, ehe die eigene Seele zu sehr leidet.

Mit professioneller Hilfe ist es nämlich oft erst möglich, die unbewussten Wünsche bewusst zu machen ☞ und erst dann ist ein langsamer Abschied davon und innere Heilung möglich.

Die inneren Antreiber sind also die wichtigsten Gründe, warum es zum Ausbrennen kommt.

Oftmals gehen sie aber mit den sog. „äußeren Antreibern“ einher.

Menschen, die zum ausbrennen, leiden unter sog. „äußeren Antreibern“

Im **beruflichen Bereich** z.B.:

- Wenn Meine Leistungen nicht anerkannt werden – immer höre ich nur niederschmetternde Kritik oder zumindest leises Nörgeln.
- Wenn ich das Gefühl habe, nichts ändern zu können
- Ich werde von meinem Chef blockiert und ausgebremst
- Arbeitsmenge ist nicht schaffbar
- Arbeitstempo ist ungesund
- Sinnlose Arbeit
- Erfolge werden nicht gefeiert, sondern die Ziele werden erhöht!

- Äußere Antreiber im **privaten Bereich**:

- Schwierige Situationen in der Erziehung der Kinder
- Probleme mit dem Partner
- Pflegeverpflichtungen, die ich eingegangen bin
- Finanzielle Sorgen, die mich plagen
- Oder auch ein Ehrenamt – an das ich mit besonders hohen Idealen gegangen bin und nun sehr ernüchtert bin

So, jetzt höre ich aber endlich auf, den Burnout zu beschreiben und komme zu etwas **Positiven** – wir wollen in der Predigt ja nicht in erster Linie etwas über ein Krankheitsbild erfahren. Obwohl dieses Wissen die Grundlage für die Therapie bildet – für den entscheidenden 2. Schritt.

Ich komme nun zum Untertitel der Predigt:

Denn der ist viel ermutigender:

Wie man brennt ohne auszubrennen:

Was kann ich denn tun, wenn ich merke, dass ich in Gefahr bin auszubrennen?

Was kann ich tun, um dem Ausbrennen vorzubeugen?

Die erste gute Nachricht für uns alle, die wir uns gerade mit dem Thema befassen und uns heute die Zeit genommen haben, zum GD zu gehen:

Wer sich Zeit nimmt, ist schon auf dem richtigen Weg, auszusteiern.

Wenn ich in einer verfahrenen Situation bin, kann ich in erster Linie 2 Dinge tun:

1. **Ändern** – Ich kann versuchen, aktiv Änderungen einzuleiten – Ich kann Entscheidungen treffen, ich bestimme in meinem Leben – und zwar nicht erst nach einem Krankenhausaufenthalt. Ich kann mich entscheiden, dass ich anders leben und arbeiten möchte. Oft ist es eine Hilfe, ein offenes und mutiges Gespräch mit dem Chef zu führen!
2. **Gehen** – Wenn wir nichts ändern können und sich auch nichts an der Situation ändert, dann können wir gehen!
Z.B. ein **falsches Studium** aufgeben, ehe es mich kaputt macht – Oder einen **Chef verlassen**, der mir das Leben zur Hölle macht. Ich habe schließlich nur dieses eine Leben.

Das sind die Möglichkeiten, wenn ich in einer wirklich schwierigen Situation bin.

Aber was kann ich tun, wenn einfach in der Kunst des Brennens ohne Auszubrennen voran kommen möchte.

Was kann ich tun, um dem Ausbrennen vorzubeugen?

Wie entwickle ich eine Anti-Burnout-Grundhaltung?

1. Energieverbrauch drosseln:

- Es ist wichtig, dass ich es lerne, für mich einzustehen und Grenzen setzen lerne.
- Ich versuche meinen Perfektionismus aufzugeben – (leicht gesagt)
- Ich versuche, Abstand zum Alltag und zum Beruf zu gewinnen! Wichtig ist die **Distanzierungsmöglichkeit** – es ist „nur“ **die Arbeit** – nicht mein **Leben**.
- Ich fange an, Selbstverständlichkeiten zu hinterfragen! Muss ich wirklich alles so tun, wie ich es tue? Muss ich wirklich überall **meinen Senf dazu geben?** 😊

- (☞ Bild vom Eisbären zeigen)
- Pausen machen und entspannen (das muss ich oft lernen!)
- Einfach „**sinnlos**“ **Zeit verbringen**

2. Für Energienachschub sorgen:

- Balance gewinnen im Leben
- Arbeit ist wichtig und auch sinnstiftend, aber sie braucht einen *angemessenen* Platz im Leben
- **Erfolge feiern** – auf das Positive, Gelungene blicken!
- Zugang zur **Lebensfreude gewinnen**: Wozu habe ich richtig Lust? Wo brenne ich? Wo tanke ich auf? Was macht mir richtig Spaß?
- Mit Freunden treffen
- Sport treiben ☞ Regelmäßig ordentlich Glückshormone ausschütten!
- **Gutes Hobby** – eine Beschäftigung, bei der ich mich selbst vergessen kann und mich wohl fühle.
- Gutes Zeitmanagement
- ☞ Simplify your life – ich bin bekennender Simplifyer...
-

Das Wichtigste ist es aber, ein anderes Standbein im Leben zu haben neben der Arbeit:

Und das wichtigste emotionale Standbein sind gute Beziehungen:

Partnerschaft,
Freundschaft,
Gott.

Das braucht Raum im **Terminkalender** neben der Arbeit.

Wir werden nicht auf unserem Sterbebett sagen:

Warum war ich nicht mehr im Büro – oder: O Nein, ich habe die Verwaltungsratssitzung verpasst! 😊😊😊. Nein auf dem Sterbebett geht es um Beziehungen.

Darum ist es wichtig, sich Zeit zu nehmen für Beziehungen. Beziehungen sind das wichtigste im Leben und sie schenken Kraft.

Martin Luther: Ich habe heute so viel zu tun, da werde ich mir heute die doppelte Zeit zum Beten nehmen!“

Beten kann eine Tankstelle sein, um Energie zu tanken. (das steht übrigens sogar im Wikipedia-Lexikonartikel zum Thema burn out!) – dann muss was dran sein, oder? 😊

Ich bin jedenfalls überzeugt, dass der christliche Glaube – wenn er richtig verstanden und gelebt wird, der größte Garant für ein Leben ohne auszubrennen ist.

Warum ich das glaube?

Weil das Evangelium zwei grundlegende Nachrichten enthält:

**Eine schlechte Nachricht und eine gute:
Welche wollen sie zuerst hören?
OK - zuerst die Schlechte: ☺**

Du wirst es nie schaffen, aus eigener Kraft wirklich gut zu werden.
Jesus hat mal gesagt: „Gut ist nur einer – nämlich Gott!“
Und so bezeugt es die ganze Bibel: Wir Menschen können nicht wirklich gut sein vor Gott – auch nicht durch fromme Übungen.
Aber – Gott sei Dank – gibt es auch

Die gute Nachricht des Evangeliums:

Die lautet ganz schlicht: Gott hat in Jesus schon alles getan!

Man kann das im Englischen gut ausdrücken:

DO☞ (noch mal klicken:) DONE

Wir müssen nichts mehr tun – es ist durch Jesus schon alles getan!

Denn Gott ist in Jesus auf diese Erde gekommen, **um seine Geschöpfe zu erlösen.**

Erlösen aus dem, was sie schuldig bleiben, aus dem was sie innerlich hetzt und quält,

und aus all dem, das wir sowieso nicht schaffen.

Gott will mich erlösen auch von meinen inneren Antreibern und mich heilen.

Diese Erlösung wird jedem angeboten und wir können uns darauf einlassen.

Wenn ich diese Erlösung im Glauben annehme, dann steht nichts mehr zwischen mir und Gott. Das ist die Mitte des Evangeliums!

Nur annehmen – vertrauen – nichts mehr dazu tun, denn es ist längst alles getan.

Das ist das letztlich das Geheimnis des Kreuzestodes Jesu. Da hat er alles getan und noch am Kreuz hängend gerufen tetelestai – es ist vollbracht! DONE – alles ist getan!

In Jesus sieht Gott mich liebevoll an – aus seiner Sicht bin ich nun okay – durch und durch.

Und das relativiert ziemlich viel.

Ich merke z.B.:

- **Ich bin nicht unersetzlich**

- **Nicht einmal der Papst ist übrigens unersetzlich!**

Papst Johannes XXIII. Wurde einmal in einer Privataudienz gefragt, was man gegen Schlaflosigkeit tun könne. Mitfühlend antwortete der Papst: "Mir ging es in den ersten Wochen meines Pontifikats genauso. Aber dann sah ich auf einmal in einem Traum meinen Schutzengel, der mir zurief: '**Giovanni, nimm dich nicht so wichtig ...**' Seitdem schlafe ich wieder." Giovanni, nimm dich nicht so wichtig – ein wichtiger Satz für alle „wichtigen“ Leute!

In Gottes Licht ist es ziemlich unwichtig, ob ich diese oder jene Leistung noch erbringe.

Ich habe meinen Wert unabhängig von meiner Leistung.

Und auch wenn ich mir und anderen meine Unzulänglichkeiten eingestehe, dann behalte ich trotzdem meinen vollen Wert.

In Gottes Nähe bin ich sehr weit weg vom Burn out.

Ich kann mich zurücklehnen und **dieses Gefühl genießen.**

Vielleicht machen Sie das gerade mal:

Lehnen sie sich doch mal zurück, atmen Sie ganz ruhig ein und wieder aus und lassen Sie diesen Satz auf sich wirken:

Gott nimmt dich an, allein weil er Dich liebt.

Einfach so – ohne jede Leistung.

Nur weil Du Du bist und weil Gott Gott ist.

Wie klingt das?

Zu schön um wahr zu sein?

Ich glaube, dass es die Wahrheit ist, von der Jesus gesagt hat, dass sie frei macht.

Für mich hört sich das herrlich an.

Und ich brauche das immer wieder - diesen **Zuspruch des Evangeliums** – der guten Nachricht von Jesus.

Denn es ist nicht so, dass Menschen diese Erkenntnis einmal haben und dann erfüllt davon durchs Leben schweben.

Wir brauchen den Zuspruch immer wieder, denn wir sind noch nicht zu neuen Menschen verwandelt worden (das steht noch aus – nach dem Tod in Gottes neuer Welt). Hier in dieser Welt schleppen wir immer noch unsere inneren Antreiber aus unserer Kindheit mit uns herum.

Aber es ist unbezahlbar, diese Tatsache überhaupt einmal gehört und angenommen zu haben.

Und wenn wir immer wieder Gottes Nähe suchen, dann wird uns diese Gute Nachricht immer mehr verändern und durchdringen.

Bis wir es auch fühlen und erleben, dass Gott uns sogar mit unseren „inneren Antreibern“ mag und liebt.

Aber der wichtigste Satz ist dieser und damit möchte ich schließen:

Wir sind nicht geboren, um auszubrennen,

sondern Gott brennt für uns – Gott brennt vor Liebe.

Wenn das die Grundlage und die Grundüberzeugung meines Lebens ist, dann kann ich auch brennen ohne auszubrennen für Gott, für mich selbst (das ist auch gesund!) und für meinen Nächsten.

Amen.