



STAY WILD STATT BURN OUT

Leben im Gleichgewicht

Susanne Breit-Keßler
Norbert Dennerlein
(Hrsg.)

GÜTERSLOHER
VERLAGSHAUS



VELKD

GÜTERSLOHER
VERLAGSHAUS



Gütersloher Verlagshaus. Dem Leben vertrauen

STAY WILD STATT BURN OUT

Leben im Gleichgewicht

Herausgegeben von
Susanne Breit-Keßler
und Norbert Dennerlein.

Im Auftrag der Kirchenleitung der
Vereinigten Evangelisch-Lutherischen Kirche
Deutschlands (VELKD)
erarbeitet von deren Seelsorgeausschuss

Susanne Breit-Keßler, Oberkirchenrätin

Wolfgang Breithaupt, Pfarrer

Dr. Norbert Dennerlein, Oberkirchenrat

Wolfgang Geilhufe, Pfarrer

Friedrich Hörsch, Pfarrer

Dr. Detlef Klahr, Landessuperintendent

Dr. Kerstin Lammer, Professorin

Lothar Mischke, Pfarrer

Dr. Klaus Pönnighaus, Oberprediger

Ingrid Weiß, Pastorin

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind
im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.



Verlagsgruppe Random House
FSC-DEU-0100
Das für dieses Buch verwendete
FSC-zertifizierte Papier *Munken Premium Cream*
liefert Arctic Paper Munkedals AB, Schweden.

1. Auflage

Copyright © 2009 by Gütersloher Verlagshaus, Gütersloh,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH, München

Dieses Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich
geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des
Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig
und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen,
Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und
Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Bildnachweis:

Titelbild, Umschlagrückseite und S. 14/15, 28, 29, 42/43, 56, 57, 70/71,
84, 85, 98, 99: Michael Schlierbach
S. 111: Tom Kamender
S. 112: Dr. Norbert Dennerlein

Gestaltungskonzept, Typographie und Satz:
Michael Schlierbach, schriftbildwort.de

Druck und Einband: Těšinská tiskárna, a.s., Český Těšín
Printed in Czech Republic
ISBN 978-3-579-05908-2

www.gtvh.de

Inhalt

7	Grußwort des Leitenden Bischofs
9	Liebe Leserin, lieber Leser!
HIMMELHOCH	11 „Ich kann nicht mehr!“
JAUCHZEND –	12 Burnout – keine eingebildete Krankheit
ZU TODE	17 Anzeichen
ERSCHÖPFT	18 Checkliste für Burnout-Gefährdung
	19 Phase 1: So fängt es oft an
	20 Phase 2: Das Engagement lässt spürbar nach
	21 Phase 3: Die innere Verfassung verändert sich
	22 Phase 4: Ein erschreckender Zustand
	23 Wenn der Beruf zur Droge wird: Lebensgefahr
	26 Gesellschaftliche Situation
	27 Arbeit frisst Seele auf
	30 Selbstkritik ist angesagt
	31 Arbeit in der Geistesgeschichte
	32 Gefahren
	33 Kontra geben
WENN DIE	35 Persönliche Zeugnisse
SEELE WEINT	37 Das Lebendige im Menschen
	39 Mensch bleiben
	40 Eine Krise
	41 Die Krise eines Propheten
	50 Mit Verletzungen leben
	52 „Gönne dich dir selbst“
	52 Ein Brief von Bernhard von Clairvaux
WAS DER SEELE	53 Achtsamkeit für sich selbst
GUT TUT	55 Christliche Wellness
	58 Kleine Tipps
	59 Tun und Lassen!
	62 Was Halt gibt
	63 Tag für Tag
	64 Der Tag beginnt

LEBEN IM GLEICHGEWICHT GEISTLICHE ÜBUNGEN IM ALLTAG	67	Der Tag ist seiner Höhe nah: Mittag
	72	Ein Tag neigt sich dem Ende: Am Abend
	75	Wenn ich nicht schlafen kann
	76	Eine neue Woche
	76	Der erste Tag der neuen Woche: der Sonntag
	79	Ein hilfreiches Netz: Das Kirchenjahr
	88	Atmen
	89	Sehen
	93	Gehen
	94	Unterschiedliche Richtungen
	95	In Bewegung
	96	Auf den Weg machen
	97	Bitte nicht übernehmen!
	100	Leben üben
	102	Was gut tut
	103	Trotzdem leben
	108	Leit-Kultur
	108	Kommunikative Persönlichkeit
	109	Respekt!
	110	Macht
111	Sprache	
111	Spiritualität	
114	Unmögliches wird sofort erledigt	
115	Leiten	
116	Ein leuchtendes Vorbild	
119	Segen	
121	Hilfreiche Adressen	
122	Anmerkungen	
123	Literatur	

Jede siebte Doppelseite dieses Buches
lädt Sie mit Bildern ein zu einem „Lese-Sabbat“
ohne Vor-Geschriebenes.

Grußwort des Leitenden Bischofs

„*Stay wild* statt *burn out*.“ Wir sind uns dessen bewusst, dass dieser Titel für die vorliegende Publikation kontrovers diskutiert werden wird: Die einen werden begeistert sein, weil er sie anspricht und zum Lesen motiviert. Andere werden ihn ablehnen, weil sie ihn für zu modisch oder gar reißerisch halten. Uns ist daran gelegen, dass viele Menschen unterschiedlichen Alters – aus welchen Gründen auch immer – diese Publikation in die Hand nehmen und sie lesen.

„*Stay wild* statt *burn out*.“ In dieser Broschüre geht es um ein Thema, das schon lange beobachtet worden war, über das man aber bis vor nicht allzu langer Zeit kaum zu reden gewagt hatte: das Phänomen, dem man die Bezeichnung „Burnout“ gegeben hat. Niemand ist wirklich davor gefeit. Die Erfahrung zeigt, dass Männer und Frauen unterschiedlicher Tätigkeitsbereiche und jeden Alters davon betroffen sein können. Menschen, die sich voller Begeisterung für ihr Aufgabenfeld eingesetzt haben, machen die Erfahrung, innerlich ausgebrannt und ohne Motivation zu sein. Weil die Betroffenen selbst dies meistens erst sehr spät merken bzw. sich eingestehen, muss verstärkt Aufmerksamkeit dafür geschaffen werden. Der Seelsorgeausschuss der Vereinigten Evangelisch-Lutherischen Kirche Deutschlands (VELKD) hat dafür die Broschüre „*Stay wild* statt *burn out*“ erarbeitet. Die Broschüre soll für die Gefahr des „Burn out“

sensibilisieren, damit Menschen sie rechtzeitig erkennen und statt zu „verbrennen“ „im Gleichgewicht leben“.

„*Stay wild* statt *burn out*. Im Gleichgewicht leben“ ist aus christlicher Perspektive verfasst: Verfasst im Wissen um das biblische, realistische Menschenbild, das Grenzen des menschlichen Lebens nicht ausblendet, sondern sensibel wahrnimmt; verfasst im Bewusstsein, dass die christlich-jüdische Tradition einen jahrtausendealten Schatz darstellt, der in unserer Gegenwart wirksame Impulse für eine verantwortungsbewusste und lustvolle Gestaltung der verschiedensten beruflichen und ehrenamtlichen Tätigkeiten, aber auch der Freizeit geben kann.

Ich danke dem Seelsorgeausschuss sehr, insbesondere seinem Redaktionsteam, der Vorsitzenden, Oberkirchenrätin Susanne Breit-Keßler, und dem Geschäftsführer des Ausschusses, Oberkirchenrat Dr. Norbert Dennerlein, für ihr großes Engagement bei der Erarbeitung der Publikation. Mit dem Dank verbinde ich den Wunsch, dass viele Menschen durch diese Broschüre Impulse für ihre eigene Lebensgestaltung erhalten.

München/Hannover, im Januar 2009

Landesbischof Dr. Johannes Friedrich
*Leitender Bischof der Vereinigten
Evangelisch-Lutherischen Kirche Deutschlands (VELKD)*

STAY WILD STATT BURN OUT! LEBEN IM GLEICHGEWICHT

Liebe Leserin, lieber Leser,

viele Menschen sind durch ihre Arbeit ausgebrannt. Sie können einfach nicht mehr: Lehrer, Ärztinnen, Manager, Pastorinnen, Handwerker, Pflegekräfte, Familienfrauen und Geschäftsleute ... Menschen quer durch alle Berufs- und Altersgruppen. Menschen, die ihre beruflichen Aufgaben gut meistern wollen, aber die Grenzen eigener körperlicher und psychischer Belastbarkeit nicht (mehr) oder zu spät wahrgenommen haben. Sie sind „aus dem Takt geraten“.

Lange Zeit ist das Thema „Burnout“ nicht öffentlich thematisiert worden, weil es offensichtlich nicht zu dem Menschenbild passt, das in unserer Gesellschaft landläufig vermittelt wird: das Bild von Menschen, die immer strahlen, immer erfolgreich sind, nie an Grenzen stoßen, deren Lebenskurve immer steil nach oben geht. Für die eigene Begrenztheit, für die Begrenztheit der eigenen Leistungsfähigkeit, für Brüche, das Fragmentarische in der Biographie eines Menschen, für die Ambivalenz des Lebens scheint kein Platz zu sein. Das biblische Menschenbild, das Menschen auch mit eingeschränkter Leistungsfähigkeit, eigenen Schwächen, eigenem Versagen und ganz ein-

Vorwort

fach dem Bedürfnis nach Erholung und Ruhe beschreibt, hatte lange Zeit in unserer Gesellschaft keinen Raum.

Seit einiger Zeit zeichnet sich eine Wende ab: Der „Burnout“ durch Überforderung im Beruf wird nicht länger tabuisiert, sondern offen angesprochen. So haben mehrere renommierte Zeitschriften diesem Thema ganze Ausgaben gewidmet. Noch bevor „Burnout“ in der Öffentlichkeit „salonfähig“ geworden ist, hat sich der Seelsorgeausschuss der Vereinigten Evangelisch-Lutherischen Kirche Deutschlands dieses Themas angenommen und mit der Erarbeitung der vorliegenden Broschüre begonnen.

Diese Broschüre möchte helfen, sorgfältig darauf zu schauen, ob man bei sich oder anderen Kennzeichen von Burnout wahrnimmt. Sie möchte bei der Entscheidung helfen, sich rechtzeitig in fachliche Behandlung zu begeben bzw. sich Freiräume für ein Leben neben der Erwerbsarbeit zu schaffen, sich Rituale anzueignen, Routinen zu schaffen, um der Gefahr von Burnout bewusst zu begegnen. Die Broschüre will aus christlicher Perspektive Mut machen, die Begrenztheit des eigenen Leistungsvermögens und die Notwendigkeit von Kontemplation zu bejahen und gleichzeitig Anregungen geben, einen eigenen Rhythmus zwischen Beruf und außerberuflichen Lebensbereichen zu finden und (wieder) im Gleichgewicht zu leben.

Oberkirchenrätin Susanne Breit-Keßler
und
Oberkirchenrat Dr. Norbert Dennerlein
für den Seelsorgeausschuss der VELKD

1 HIMMELHOCH JAUCHZEND – ZU TODE ERSCHÖPFT

„Ich bin alle!“ So sagt eine Krankenschwester. Sie erzählt ihren Traum:

**„ICH KANN
NICHT MEHR!“**

„Ich befinde mich mit einem Ruderboot in der Mitte eines großen Sees. Plötzlich dringt durch ein Leck Wasser ins Bootsinnere ein. Mit einem kleinen Eimer versuche ich, das Wasser wegzuschippen. Aber ich mühe mich vergeblich ab, immer drückt neues Wasser nach. Ich kann mich noch so anstrengen, ich komme nicht mehr voran und werde das Wasser aus meinem Boot nicht los. Je schneller ich schaufele, desto schneller läuft das Wasser nach. Ich fühle mich so allein und ohnmächtig und den Wassermassen um mich herum und im Boot so ausgeliefert. Der Traum wird mir zum Albtraum, aus dem ich völlig erschöpft aufwache.“

In Zeiten chronischen Zeitmangels, andauernder Überforderung, Ängsten um den Arbeitsplatz, drückender gesellschaftlicher und familiärer Zwänge ist eine starke „innere Haltung“ kein Luxus. Sie ist eine fundamentale Quelle der Selbsterhaltung.

Denn: Hat das Boot schon ein Leck, ist es schier unmöglich, einen ruhigen Kurs zu bewahren. Es ist jedoch möglich, aus dem Albtraum aufzuwachen und in kleinen Schritten Achtsamkeit mit sich selbst zu lernen, mit den

eigenen Ressourcen und besonders in äußerlich schwierigen Zeiten liebevoll mit sich selbst zu sein, indem man lernt, eigene Grenzen und Bedürfnisse wahrzunehmen und zu achten.

Es mag anfänglich einem schiffbruchartigen Abenteuer gleichen, sich die eigenen Grenzen einzugestehen so als würde das Boot untergehen, wenn man aufhört, sich abzustrapeln. Aber wenn man sich auf dieses Abenteuer einlässt, kann man erfahren, dass dies der erste Schritt zu einem erfüllteren und ausgeglicheneren Leben ist.

Sie finden in dieser Broschüre Anregungen, wie Sie Ihr Lebensgleichgewicht halten oder finden können. Es geht darum, neben dem Beruf den eigenen, berechtigten Bedürfnissen nach Familien- und Privatleben Raum zu geben und im täglichen Leben für Geist, Leib und Seele zu sorgen. Der Mensch ist für ein ganzheitliches Leben geschaffen, bei der alle Dimensionen des Menschseins zu ihrem Recht kommen dürfen und sollen.

BURNOUT – KEINE EINGEBILDETE KRANKHEIT

„Ich fühle mich so allein und ohnmächtig und den Wassermassen um mich herum und im Boot so ausgeliefert.“ So

kann es einem gehen, wenn man sich heillos überfordert sieht. Das eigene Boot, der eigene Raum schützt nicht mehr. Es ist nicht mehr zu kontrollieren, was eindringt

und was draußen bleibt. Die eigenen Kräfte schwinden unter diesem Druck von außen. Innerlich bricht man zusammen, ist ausgebrannt, Burnout.

Burnout ist keine „eingebildete“ Krankheit. Niemand soll sich einreden lassen, dass er verweichlicht und vom Wohlstand verdorben ist, ein „Warmduscher“, eine Versagerin oder ein nicht genügend belastbarer Mensch. Die ständigen gesellschaftlichen Forderungen nach Flexibilität und Mobilität, nach Effizienz und Leistungssteigerung, nach Vitalität und Erfolg können krank machen. Zum äußeren Druck gesellt sich der innere: „Ich muss das doch schaffen, ich darf jetzt nicht versagen, ich kann mir keine Schwächen leisten!“ Das Programm läuft ab, ein Perpetuum Mobile: etwas lebt mein Leben, und ich weiß nicht, wo die Bremse ist. Wie aufwachen aus diesem Albtraum?

Erwartungen an Leistung und Präsenz im Beruf haben zugenommen. Mehrbelastungen durch Arbeitsverdichtung sind der Normalfall. Die Sorge um die Arbeitsstelle erfordert die Bereitschaft, über die eigenen Leistungsgrenzen hinauszugehen. Schwächen und Grenzen werden aus Angst vor Konsequenzen nicht offen gezeigt. Eine längere Belastung durch Stress, Unzufriedenheit oder Überlastung am Arbeitsplatz kann krank machen. Zuerst ist es vielleicht nur das Gefühl, mal „etwas“ ausgepowert zu sein. Dann reagiert man auf Stress mit Stress. Und treibt sich noch selbst an, um ja nicht „unterzugehen“.

Vom Burnout sind Männer wie Frauen betroffen, wenn-



gleich die Ursachen und die Symptome sich zwischen den Geschlechtern deutlich unterscheiden. Aufgrund des noch stark verbreiteten traditionell gewachsenen Rollenmodells, das Männern die Hauptverantwortung für die materielle Absicherung der Familie zuschreibt, fühlen sie sich dem Leistungsdruck des Arbeitslebens oft besonders stark ausgeliefert. Viele Frauen erleben insbesondere die Doppelbelastung durch beruflichen Leistungsdruck und Familienarbeit als zehrend und erschöpfend.

Vorübergehende Erschöpfung wird so zum Dauerzustand. „Ich kann nicht mehr, ich bin zu Tode erschöpft! Lasst mich in Ruhe!“ Wenn die Mobilisierung aller Ressourcen nicht ausreicht, stellen sich Gefühle des Versagens ein. Ärger und Schuldgefühle – „andere schaffen das doch auch!“ – nagen an der Selbstachtung. Dabei war alles einmal ganz anders. Erst hat die Arbeit viel Spaß gemacht. Wenn die privaten und beruflichen Voraussetzungen stimmen, dann fühlt ein Mensch sich leistungsstark. Solche leistungsstarken Phasen sind gut. Freude am Leben und an der Arbeit motiviert zum Handeln. Erfahrungen von Glück, Erfolg und Anerkennung machen stark und selbstbewusst.

Doch gerade diese Phasen einer ungetrübten Schaffenskraft verführen dazu, sich mit großem Elan und unter dem Applaus der Umwelt immer mehr und schließlich zu viel an Arbeit aufzuladen. Es kommt darauf an, das gesunde Gleichgewicht, den Rhythmus zwischen Schaffen und

Ruhe nicht zu verlieren bzw. ihn wieder zu gewinnen. Es gilt, die Grenzen der eigenen Kräfte rechtzeitig zu erkennen und aufmerksam für sich und seine eigenen Bedürfnisse zu bleiben. Ein innerlich freier Vielarbeiter kann mit der Arbeit aufhören, wenn es an der Zeit ist.

Nicht alle sind von Burnout bedroht. **ANZEICHEN**
Gefährdet sind vor allem diejenigen, denen es schwer fällt, „Nein“ zu sagen. Männer und Frauen, die am liebsten immer allen helfen wollen; die alles perfekt machen und haben wollen oder die für ihre beruflichen Aufgaben zu wenig oder zu viel qualifiziert sind. Gefährdet ist auch, wer unerreichbar idealistische Fernziele hat, wer unter besonders ungünstigen Bedingungen arbeitet: Wenn etwa nicht klar ist oder wer in der Organisation welche Aufgabe zu erfüllen hat und welche Rolle einnimmt, oder wenn es für das, was man mit viel Einsatz tut, keine Anerkennung gibt.

Vor allem laufen die hoch Engagierten und Begeisterten Gefahr, sich zu übernehmen und schließlich erschöpft zu sein. Warum? Weil die Arbeit zum allein bestimmenden Lebensinhalt wird und die Zeit für private Lebensgestaltung, für Familie, Freundschaften, gesellschaftliches Engagement und Hobbies in den Hintergrund tritt. Wenn Phasen der Regeneration von der beruflichen Arbeit fehlen, dann melden Körper und Seele spürbare Warnzeichen, die oft nicht beachtet werden: Konzentrationschwäche, Kopf-

schmerzen, Schlafstörungen, Müdigkeit, Tinnitus, Magen-Darmbeschwerden oder Herzrhythmusstörungen. Innerer Rückzug, erhöhte Suche nach Ersatzbefriedigung folgen auf inneres Ausgebranntsein.

Checkliste für Burn-out-Gefährdung

Die folgende Checkliste gibt Informationen und stellt persönliche Fragen, die Ihnen helfen sollen, Anzeichen einer Gefährdung zu erkennen und daraus Konsequenzen zu ziehen. Wenn Sie in den folgenden Absätzen jeweils drei oder mehr Fragen mit „Ja“ beantworten, sind Sie burnout-gefährdet.

Phase 1: So fängt es oft an

Wer ständig von zu Vielem „inflammirt“ ist, gefährdet seine körperliche und seelische Gesundheit, der verzehrt sich wie eine Kerze, die an beiden Enden brennt.

- Bin ich schnell bereit, freiwillige Mehrarbeit auf mich zu nehmen?
- Habe ich das Gefühl, unentbehrlich zu sein?
- Bin ich leicht bereit, eigene Bedürfnisse zu leugnen oder beiseite zu stellen?
- Gelingt es mir schnell, Misserfolge und Enttäuschungen weg zu schieben?
- Habe ich das Gefühl, permanent müde zu sein, ohne dass ich eine Begründung dafür finde?
- Habe ich das diffuse Gefühl, dass es mir an Energie und an Lust mangelt?

Wer *heimlich* arbeitet, darf anfangen, sich den Workaholics zuzurechnen:

- Fahre ich im Urlaub an Orte, die beruflich verwertbar sind?
- Lese ich am Feierabend Fachliteratur statt eines guten Buches?
- Hetze ich mich oft in meinem Alltag? Versetze ich mich durch meine Hast manchmal in einen Rausch? Verschafft es mir Befriedigung, das scheinbar Unmögliche in letzter Sekunde doch noch zu schaffen?
- Verzettele ich mich häufig, brauche länger, komme spät heim oder bringe noch Arbeit mit?

Phase 2: Das Engagement lässt spürbar nach

Statt Begeisterung spürt man jetzt Ernüchterung, statt Hingabe Überdruß, statt Freude fühlt man nur noch den Zwang zur Pflichterfüllung.

- Bin ich öfter unaufmerksam und mit den Gedanken ganz woanders?
- Spüre ich zu den Menschen um mich herum eine größere Distanz?
- Merke ich einen Widerstand gegen meine tägliche Arbeit?
- Entdecke ich bei mir Phantasien, beispielsweise von einem ganz anderen Leben – nur weg von hier?

In der *nächsten Phase arbeitet ein Mensch so zwanghaft*, dass ihm das bereits *selbst auffällt*. Jetzt versucht er, seine Freizeit zu pflegen. Die wird aber häufig mit Ehrenämtern und Hobbys angefüllt, die nun ihrerseits zur Arbeit werden. Den Süchtigen hat die Droge Arbeit wieder.

Phase 3: Die innere Verfassung verändert sich dramatisch

Depressive Gefühle:

- Habe ich das Gefühl, nichts mehr wert zu sein?
- Bekomme ich leicht das Gefühl, schuld an etwas zu sein?
- Machen mir Stimmungsschwankungen zu schaffen?
- Habe ich das Gefühl, emotional weniger belastbar zu sein?
- Habe ich zu nichts mehr Lust?
- Nehme ich bei mir Gedanken wahr, wie etwa: es hat alles keinen Sinn mehr?

Im *dritten Stadium wird regelmäßig nachts* und am Wochenende gearbeitet. Neue Aufgaben sind stets willkommen. Man treibt Raubbau an seiner Gesundheit. Der Burnout klopft an die Tür.

Aggressive Gefühle:

- Werde ich ungeduldiger, launenhafter und grundlos reizbar?
- Habe ich schnell das Urteil parat, was andere alles verkehrt machen?
- Begegne ich den Menschen nur mit Misstrauen?

Phase 4: Ein erschreckender Zustand stellt sich dauerhaft ein

Es ist die Phase, in der auch der Körper mit der ihm eigenen Sprache spricht:

- Unfähigkeit zum Abschalten
- Schlafstörungen
- Störungen der Herztätigkeit
- erhöhter Blutdruck
- Kopfschmerzen
- Magen-Darm-Beschwerden
- Alkohol-, Drogen-, Nikotin-, Kaffeegebrauch im Übermaß.
- Habe ich mit Konzentrations- und Gedächtnisschwächen zu kämpfen?
- Machen mir schwierige Aufgaben solche Angst, dass ich davor kapituliere?
- Kann ich keinen klaren Gedanken fassen und keine Entscheidung mehr fällen?
- Wächst mir alles über den Kopf?
- Machen mir alle Veränderungen übermäßige Angst?
- Verliere ich mein vorheriges Interesse an Menschen, Tagesereignissen und an meinen Hobbys?

Betroffene zeigen in diesem ausgeprägten Stadium dann Denkschwäche, verlangsamte Wahrnehmung und starke Konzentrationsstörungen.

Nicht erst in dieser Phase sollte man dringend professionelle Hilfe in Anspruch nehmen, sondern schon viel eher das Gespräch mit einer Seelsorgerin oder einem Therapeuten suchen. Das Burn-Out-Geschehen kann abgewendet werden, wenn man rechtzeitig mit einem Gegenüber die eigenen Ziele und die Grenzen seiner Kräfte neu definiert und damit die eigene Person ernst nimmt.

Es gibt eine Typologie der Arbeits-suchtgefährdeten, die Peter Berger von der Hardwaldklinik in Bad Zwesten aufgestellt hat¹. Diese Typologie wird hier in Kurzfassung zitiert:

WENN DER BERUF ZUR DROGE WIRD: LEBENSGEFAHR

1. RISIKOTYP NUMMER EINS ist der narzisstische Mensch, „Der Grandiose“ dürstet nach Größe und Macht, Bewunderung inbegriffen. Dabei bewertet er die eigene Leistung zu hoch, die der anderen zu gering. So eckt er oft an, denn hohe Ansprüche stellt er auch.

2. RISIKOTYP NUMMER ZWEI ist der depressive Mensch: „Der gute Kumpel“. Er will gebraucht und geliebt werden. Nur deshalb arbeitet er. Fordern oder Grenzen setzen kann er nicht. Er arbeitet langsam, wird nicht fertig und denkt sogar in der Freizeit noch an die Arbeit. Deshalb gehört er zu den Leuten, die sich nur schwer erholen.

3. RISIKOTYP NUMMER DREI ist der zwanghafte Mensch: „Der Buchhalter“. Auf Ordnung und Regeln beharrt er bis zur Pedanterie. Kontrolle ist sein höchstes Gut. Deshalb unterdrückt er grundsätzlich neue Ideen – die anderer Menschen eingeschlossen. Machtkämpfe, in die er sich zwangsläufig verstrickt, beschäftigen ihn über die Arbeit hinaus. Abschalten kann er eigentlich nie.

4. RISIKOTYP NUMMER VIER sind phobische Menschen: „Die Ängstlichen“. gehen mit der frühkindlich übertragenen Furchtsamkeit ihrer Eltern durchs Leben. Sie trauen sich wenig zu und arbeiten deshalb gern unter jemandem, der sie weitgehend kontrolliert. Auch einem Team ordnen sie sich bereitwillig unter. Berufliche Aufstiege liegen ihnen fern. Dann hätten sie ja keinen mehr, den sie fragen könnten.

5. RISIKOTYP NUMMER FÜNF ist „Die Wunderkerze“ Er tendiert in den hysterischen Formenkreis. Er hat ein schwaches Selbstbewusstsein, findet nicht aus Vorbildern heraus oder wehrt sich übertrieben gegen sie. So übernimmt er fast jede ihm aufgedrängte Rolle. Dabei hält er nicht lange durch, denn er langweilt sich schnell. Er wechselt gern die Aufgabe und begeistert sich brennend, wobei er danach trachtet, andere für sich einzunehmen.

6. RISIKOTYP NUMMER SECHS ist der eher schizoide Mensch: „Das unabhängige Genie“. Er sehnt sich nach Verschmelzung, hat aber Angst vor der Selbstaufgabe. Deshalb hält er Abstand, wehrt Nähe ab und schützt misstrauisch seine Grenzen. Mit den Kollegen springt er herzlos um, kränkt und verletzt am laufenden Band. Aus Selbstschutz geht es ihm nur um den Arbeitsgegenstand. Dem haben sich alle unterzuordnen.

Diese beschriebenen Risikotypen passen oft ausgezeichnet zu ihrem jeweiligen Arbeitsgebiet. Manche kommen nur deshalb so gut voran, weil sie nun mal diese Typen sind und deshalb ihr besonderes Verhältnis zur Arbeit haben.

Die meisten Risikotypen werkeln ihr ganzes Arbeitsleben gesund vor sich hin und entgleisen nicht. Gefährlich wird es aber, wenn im Leben irgendwann nur noch die Arbeit zählt. Hierin liegt der Unterschied zum gesunden Vielarbeiter: Er kann mit der Arbeit aufhören oder sie verschieben. Dem Arbeitssüchtigen fällt das schwer. Er braucht die Droge, auch wenn er mit seiner Situation häufiger unzufrieden ist als der Nichtsüchtige. Mit der Freizeit kann er kaum noch etwas anfangen; er genießt sie nicht. Dafür ist er ständig in Hetze, wirkt oft abgespannt und leicht reizbar – Anzeichen der Arbeitssucht.

GESELLSCHAFTLICHE SITUATION²

„Arbeitsverdichtung“ lautet das Stichwort, mit dem die gegenwärtige gesellschaftliche Entwicklung des Erwerbslebens beschrieben ist. Immer weniger Menschen leisten immer mehr Arbeit. Die einen sind arbeitslos und reiben sich bei unzähligen Bewerbungen auf. Die anderen, die Arbeit haben, müssen immer mehr leisten, häufig Arbeitsanteile von wegrationalisierten KollegInnen mit übernehmen. Doch nicht nur die Menge der Arbeit nimmt zu, auch die Qualitätsanforderungen steigen ständig. In vielen Branchen werden die Leistungsanforderungen immer stärker normiert und immer genauerer Kontrolle unterworfen. Es wird erwartet, dass man mobil und flexibel einsetzbar ist. Man muss Abteilung oder Standort wechseln und sich in einem Prozess lebenslangen Lernens ständig neuen und sich immer schneller verändernden Arbeitanforderungen stellen, die man in Ausbildung und Berufspraxis nicht erlernt hat. Überstunden werden in vielen qualifizierten Berufen als selbstverständlich und nicht vergütbar in den Arbeitsvertrag aufgenommen. Krankheit kann man sich immer weniger leisten, weil Fehlzeiten Vorgesetztengespräche nach sich ziehen. Bei wachsenden Arbeitanforderungen sinken Löhne und Gehälter; gleichzeitig vermehren sich die Aufforderungen, private Altersvorsorge zu treiben, weil die staatlichen Sicherungssysteme nicht mehr ausreichen.

Der Druck steigt. „Kannibalisierung“ nennt die Soziologie die Entgrenzung der Erwerbsarbeit. Die „Generation Praktikum“ erleidet einen über Jahre in die Länge gezogenen Einstieg ins Erwerbsleben, der sich weit über die Adoleszenz hinaus bis ins Erwachsenenleben hinausschiebt. Das Individuum wird zum Arbeitskraftunternehmer. Der Kampf um Arbeitsplätze und Aufstiegschancen führt zu hoher Konkurrenz, zu Selbstaussbeutung und Okkupation der Lebenszeit. Es besteht ein Zwang zu ständiger Weiterqualifizierung: Von 1984 bis 1998 stieg im Gebiet der alten Bundesländer die Zahl der Fach- und Führungskräfte um ca. 50% – von 2,2 Mio. auf 3,4 Mio. Menschen an³. Laut einer Pressemeldung des Staatssekretärs im Bundesministerium für Bildung und Forschung, Andreas Storm, vom 15.2.2008 ist es erklärtes Ziel einer Qualifizierungsinitiative der Bundesregierung, die Weiterbildungsbeteiligung bis zum Jahr 2015 von jetzt 43 Prozent auf dann 50 Prozent zu steigern.⁴

Die offiziellen, tariflichen Wochenarbeitszeiten werden erhöht und die inoffiziellen, meist nicht vergüteten, aber vom Betrieb erwarteten Mehrarbeitsstunden steigen seit einiger Zeit; Überarbeitung und Überstunden gehören zum guten Ton; es kommt zu einer Verbetrieblichung der Lebensführung: Die Arbeit wird zum zentralen Lebensinhalt und Lebensort; Familien, Freunde und andere Elemente von privatem Leben werden ins Abseits abgedrängt.

Arbeit frisst Seele auf



Selbstkritik ist angesagt

Auch ist die Arbeitsgesellschaft dadurch in die Krise geraten, dass sich die Arbeitsformen, Arbeitsverhältnisse und Arbeitschancen durch Globalisierungsprozesse und neue Informations- und Kommunikationstechnologien radikal verändern. Woran ist z.B. der Wert raumzeitlich nicht mehr gebundener IT-Leistungen zu messen? Massen- und Langzeitarbeitslosigkeit sind ein europaweites Dauerproblem. Ungewollte Teilzeit- und geringfügige Beschäftigungsverhältnisse sind auch in Deutschland so häufig, dass inzwischen von einer Zwei-Drittel-Gesellschaft gesprochen werden muss.

Die Gesellschaft braucht sowohl eine gerechtere Verteilung von Erwerbsarbeit als auch eine neue Zeitpolitik, die erwerbstätigen Frauen und Männern Balance zwischen den Lebensbereichen ermöglicht (work-life-balance).

Aus christlicher Sicht müssen alle Verabsolutierungstendenzen der Arbeit, ihrer Anforderungen und ihres Wertes kritisch betrachtet werden – auch selbstkritisch im Blick auf kirchliche und diakonische Arbeit. Gerade in Kirche und Diakonie, die nach der öffentlichen Hand die zweitgrößte Arbeitgeberin in Deutschland sind, gibt es starke Tendenzen zu selbstausbeuterischem Engagement und ausbeuterischen Erwartungen an das Engagement der Mitarbeitenden zu beobachten⁵. Hohe Motivation Einzelner und der Institutionen trifft auf den Wunsch, gesellschaftliche Herausforderungen wie beispielsweise die Armutproblematik anzunehmen und auch zu bewältigen.

Arbeit in der Geistesgeschichte

Dass Arbeit in der neuzeitlichen christlichen Theologie einen hohen Stellenwert hat, geht auf die Wirkungsgeschichte der Reformation zurück. In der griechisch-römischen Antike war Arbeit nur von Unfreien und Sklaven verrichtet und als eines freien Bürgers unwürdig angesehen worden. Im Mittelalter hatte man die Arbeit zwar als notwendig zur „Beseitigung des Müßiggangs, zur Zähmung des Leibes und zur Beschaffung von Nahrung“ betrachtet⁶, die *vita activa*, das aktive Leben, aber gegenüber der *vita contemplativa*, dem „beschaulichen“ Leben deutlich abgewertet und die arbeitenden Stände dem geistlichen Stand, also dem Klerus, nachgeordnet.

Dagegen versteht Luther alle getauften Christen als einen geistlichen Stand (Priestertum aller Getauften). Er ist überzeugt davon, dass jeder Mensch von Gott in seinen jeweils eigenen geschichtlichen Stand *berufen* ist. Entsprechend soll jeder Christenmensch an seinem sozialen Ort die Arbeit seines Standes als *Beruf* ausüben, d.h. *zur Ehre Gottes und zum Wohl des Nächsten*.⁷ Das theologische Novum liegt zum einen darin, dass Arbeit generell eine hohe sittliche Würde erhält. Zum anderen wird der Arbeit *jedes* Berufsstandes der *gleiche* sittliche Wert zugemessen. Jede verantwortliche berufliche Arbeit, die dem Einzelnen und der Allgemeinheit dient, ist nach Luther Gottesdienst und praktizierte Nächstenliebe.

Gefahren

Der hohe Wert der Arbeit ist bei Luther deutlich. Sein Gedanke der Gleichwertigkeit der Arbeit hat sozial- und geistesgeschichtlich die Entwicklung des bürgerlichen Arbeitsethos befördert. Mehr noch haben dazu der Calvinismus bzw. der englische Puritanismus beigetragen. Hier wurde die Kategorie des *Erfolgs* der Arbeit theologisch bedeutsam: Nach Calvin hängt der Erfolg der Arbeit allein vom Segen Gottes ab⁸; im Umkehrschluss kann im Calvinismus der Erfolg als sichtbares Zeichen der Erwählung aufgefasst werden. Wenn man aber am beruflichen Erfolg ablesen können will, ob jemand gesegnet ist, kann daraus ein übersteigertes Arbeitsethos resultieren.

Ein übersteigertes ökonomisiertes Arbeitsverständnis wurde im 17. und 18. Jahrhundert bei John Locke (politischer Philosoph, Staatsmann, Hauptvertreter des englischen Empirismus) und bei Adam Smith (schottischer Moralphilosoph und Begründer der klassischen Volkswirtschaftslehre) entwickelt und von der Arbeiterbewegung im 19. und 20. Jh. übernommen und überboten: Gegen Privilegien von Adel, Geistlichkeit und Kapital wird die Arbeit als grundlegende anthropologische und gesellschaftliche Bestimmung aufgewertet, die die wachsenden Bedürfnisse in der Bevölkerung stillen und den allgemeinen Wohlstand steigern soll. Die bürgerliche Leistungsgesellschaft sieht dann konsequenterweise Arbeit als eine wirtschaftliche Leistung an. Arbeit wird mit Erwerbsarbeit

gleichgesetzt. Der wirtschaftliche Wert der von einem Individuum geleisteten Arbeit wird zum Maßstab seines Einkommens und seiner Stellung in der Gesellschaft.

Von der erbrachten Erwerbsarbeitsleistung und deren Vergütung hängen in der Folge soziale Sicherheit, Altersversorgung, Aufstiegschancen und Partizipationsmöglichkeiten in der Gesellschaft wesentlich ab. Soziale Härten werden durch sozialetische Prinzipien wie Lohn- und Tarifgerechtigkeit, Sozialpartnerschaft und durch soziale Sicherungssysteme abgefedert. Darüber hinaus gewinnt seit den 50er Jahren des 20. Jahrhunderts die sozialetische Forderung Gestalt, dass man nicht nur von der Arbeit, sondern auch in der Arbeit leben können müsse. Das Arbeitsrecht wird ausgeweitet, Betriebsabläufe werden humanisiert und betriebliche Mitbestimmung nimmt zu.

Die Evangelische Theologie betont die Würde des Menschen – unabhängig von seiner Leistung. Das Leben erhält Sinn und Wert nicht aus dem, was ein Mensch geleistet und erworben hat, sondern daraus, dass Gott den einzelnen Menschen und sein Leben gewollt hat und ihn liebt. Ein Mensch erfüllt seine Bestimmung nicht dadurch, dass er Leistung erbringt. Er ist vielmehr über sich selbst hinaus angelegt. Er ist dann mit sich und Gott im Einklang, wenn er nicht auf sich selbst fixiert bleibt. Ein Mensch überschreitet sich selbst, um in Beziehung zu leben, wenn

in seinem Leben Gottes Liebe für das Leben sichtbar wird. Am Ende wird das Leben des Menschen nach christlichem Verständnis durch Gott selbst vollendet, indem er ihm Anteil am ewigen Leben schenkt.

2 WENN DIE SEELE WEINT

YVONNE CATTERFELD spricht über ihre Menschenangst und ihr Burnout: „Meine dunklen Tage. Und wie ich das Licht wiederfand“

Persönliche Zeugnisse

Schön, erfolgreich und dabei immer lieb und nett. Sehr glatt wirkt alles im Leben von Yvonne Catterfeld. Der Schein trägt, auch hier. Monatelang fühlte sich die Sängerin ausgebrannt, wie ferngesteuert. Das outet sie bei Johannes B. Kerner.

Der Grund für diese dunkle Phase: „Früher hab ich halt nur gearbeitet und das Leben ein bisschen vergessen. Ich habe zu viel gleichzeitig gemacht.“ Soapstar, Popsängerin, Moderatorin – eines Tages war Yvonne Catterfeld mehr Produkt als Mensch.

In der schlimmen Zeit zog sie sich völlig zurück, war nur noch ungern in der Öffentlichkeit. „Ich habe mich wahnsinnig beobachtet gefühlt.“ Sie geht sogar so weit: „Ich wollte nicht mehr ins Kino und unter Leute gehen.“

Und: „Ich habe mich selbst vernachlässigt.“ Ihre Empfindungen zu der Zeit? „Ich habe mich gefühlt wie ein Farbfernseher, der zu viele Kanäle hat. Und irgendwann war einfach Zeit, mir diese Fernbedienung zurückzuholen und wieder selbst zu schalten, selbst zu dirigieren, selbst zu entscheiden“.

(Vgl. Hamburger Abendblatt, 27. Mai 2008)

TIM MÄLZER Auch der durch unkonventionelle Kochsendungen bekannte Fernsehkoch Tim Mälzer nahm eine Auszeit, die er sich nach seinem stressbedingten Burnout selbst verordnete. Er schreibt dazu: „Mir hat die Zeit zum Durchatmen gefehlt, und damit ist auch die Lust an der Arbeit verschwunden. Ich war total ausgebrannt.“ Er hatte sich eine Zeitlang zuviel zugemutet. „Ich war eindeutig an meine Grenzen gekommen. War mir eine Lehre. Jetzt achte ich darauf, öfter mal Feierabend zu machen.“ (So in einem Interview mit WELT ONLINE). Die Auszeit hat seinem Erfolg nicht geschadet. Er gilt immer noch als einer der Lieblinge unter den TV-Köchen.

(vgl. Hamburger Abendblatt, 20. Oktober 2006)

MATTHIAS PLATZECK Nach knapp 150 Tagen Amtszeit hat SPD-Chef Matthias Platzeck seinen Rücktritt erklärt. Der ehemalige Ministerpräsident von Brandenburg sagte in seiner damaligen Abschiedsrede: „Ich habe meine Kräfte im November, das muss ich heute (...) einräumen, überschätzt ...“. Nun hoffen einige Manager, dass diese Krankheit auch in Unternehmen angesprochen werden kann.

(vgl. Hamburger Abendblatt, 10. April 2006)

DAS LEBENDIGE IM MENSCHEN

„Die Seele ist das Lebendige im Menschen. Beseeltes Leben ist lebendiges Wesen – damit das Leben gelebt werden kann“ sagte der Analytiker C.G. Jung im letzten Jahrhundert. Nach biblischem Verständnis bildete Gott den Menschen und „blies ihm den Odem des Lebens – Atem des Lebens – in seine Nase und so ward der Mensch ein lebendiges Wesen“ (1.Mose 2,7): Die Seele ist das Lebendige im Menschen.

In elementaren Erfahrungen von Schmerz, Verlust, Scheitern oder während einer Krankheit kann es sein, dass ein Mensch aus dem Gleichgewicht gerät. Die Seele schreit auf, meldet sich schmerzhaft, beginnt zu weinen oder sie dürstet. Eine junge Frau, Mitte Zwanzig, gibt Anteil an ihrem Erleben. Nach Abbruch ihres Studiums gerät sie in eine tiefe Krise, die Wochen anhält. „Jetzt ist es wie eine große Brache in mir“ sagt sie.

Die Seele reagiert, wenn sie zu kurz kommt. „Das ist wie ein vergessenes, unbestelltes Land, das ich kaum besucht, links liegen gelassen habe. Wo soll da jetzt Neues aufkommen in meiner Seele?“ Die Ärztin meint: „Das kommt von alleine!“ Wie – von alleine? „Da müsste es eine Quelle geben, zu der ich gehen kann, der ich mich öffnen kann, mich aufschließen, dass die Brache Nahrung bekommt“.

In einem alten Psalm heißt es: „Du tränkst uns mit Wonne wie mit einem Strom. Denn bei dir ist die Quelle

des Lebens.“ Das ist wie eine Bitte, wieder am Fluss des Lebens teilhaben zu können. „In deinem Licht schauen wir das Licht.“ (Psalm 36) Da erneuert sich Leben, wird das zuvor Dunkle wieder hell. Das gibt es als Erfahrung eines Einzelnen ebenso wie in kollektiven Erfahrungen der Völker.

Im biblischen Horizont wird von der Wanderung des Volkes Israel durch die Wüste erzählt. Überraschend der Satz: „Da wurde die Seele des Volkes kurz wegen des zu mühevollen Weges.“ (4. Mose 21)

Klein wird die Seele, kleinmütig, kurzatmig, ungeduldig, verdrossen – das Gegenteil vom langen Atem der Hoffnung. So kann ein ganzes Volk in Gefahr geraten, das kennen wir aus ungezählten Beispielen der Geschichte.

Schmerzen weisen den Weg zur Seele. Wenn sie sich meldet, muss man dem Schmerz, seelischem und körperlichem, nachspüren und sich klar machen: Ich brauche Hilfe. Wo die Seele verletzt wird, schmerzt sie. Sie kann verdeckt und zugeschüttet, betrübt werden. Manchmal kommt die Angst, man könnte sie verlieren, „seelenlos werden“ oder „Schaden nehmen an seiner Seele“.

In der westeuropäisch geprägten Kultur haben Menschen lange geglaubt, der Seele nicht so viel Beachtung schenken zu müssen – um dann zu erschrecken, als viele Beziehungen und Strukturen seelenlos wurden. Und in der von einer atheistischen Weltanschauung bestimmten ost-

europäischen Welt spürten die Menschen auch, dass ihre Gesellschaft langsam seelenlos wurde.

Die Mechanismen, den Verlust der Seele zu ersetzen, ihn zu überspielen, gleichen sich: Man setzt sich immer wieder neu einer Flut von Reizen aus, stürzt sich noch intensiver in die Arbeit oder lenkt sich durch immerwährende Abwechslung ab. Man betäubt sich. Und jetzt? Jetzt sind Menschen wieder auf der Suche nach der vernachlässigten, vielleicht vergessenen Seele. Das ist gut. Denn die Seele ist das Lebendige im Menschen.

In einem großen Roman der sowjetischen Literatur, Valentin Rasputins „Abschied von Matjora“, fragt die Großmutter Darja mit ihrer liebenswerten Stimme den Enkelsohn Andrej: „Hast du wenigstens mal davon gehört, dass der Mensch eine Seele hat? Bloß, dass ihr eure Seelen verplempert habt, das kümmert euch nicht“. Andrej muss lächeln. „Die soll es geben, sagt man“.

„Spotte nicht, es gibt sie. Bloß ihr habt euch selber eingebleut, was man nicht begucken und betasten kann, das gibt's auch nicht. Ein Mensch, in dem eine Seele steckt, hat Gott in sich, mein Junge. Du brauchst's nicht zu glauben, wenn du nicht willst; kratz allen Glauben aus dir raus – hilft nichts, auch in dir ist er drin. Nicht oben im Himmel. Und er segnet dich und beschützt dich und weist dir den rechten Weg. Und noch mehr tut er: hält das Menschliche

**MENSCH
BLEIBEN**

in dir wert und teuer. Damit du als Mensch geboren wirst und Mensch bleibst. Damit du Güte in dir trägst. Wer aber die Seele aus sich rausgeätzt hat, der ist kein Mensch mehr, wird nie mehr einer! Der schreckt vor nichts mehr zurück, der blickt sich nicht mal um. Wie viele von euch haben ihre Seele total weggeschmissen, na, ohne die lebt sich's ja auch einfacher. Frei von Gepäck können sie vorwärts eilen. Was genehm ist, wird einfach gemacht. Nichts tut innerlich mehr weh.“ (Verlag Volk und Welt, Berlin 1982, S. 176 f.)

EINE KRISE bezeichnet eine wesentliche Schnittstelle und Entscheidungssituation des Lebens.

In der Medizin ist eine Krise der Höhe- und mögliche Wendepunkt zur Besserung oder Verschlechterung in einem Krankheitsprozess:

Die Krankheit spitzt sich zu, bis alle Abwehrkräfte bereitgestellt sind. Nun entscheidet sich, ob die lebenszerstörenden Kräfte überwunden werden können.

Im übertragenen Sinn gilt dies für alle Lebenskrisen: Sie werden notwendig, um eine Entwicklung zu ermöglichen. In ihnen zeigt sich, wie viel Lebensenergie da ist und wohin der Lebensweg führt.

„Krise“, so schreibt Max Frisch in seinem Tagebuch, „Krise ist ein kreativer Zustand, man muss ihm nur den Beigeschmack der Katastrophe nehmen.“

Eine alttestamentliche Geschichte berichtet von der Lebens- und Glaubenskrise des Propheten Elia.

Die grausame Vorgeschichte: Im 9. Jahrhundert vor Christus hatte sich in Israel der Kult kanaanäischer Fruchtbarkeitsgötter ausgebreitet und konkurrierte mit dem Glauben an den Gott Abrahams, Isaaks und Jakobs. Der Kampf um den „wahren“ Gott wurde buchstäblich bis aufs Messer geführt. Bei einem so genannten Gottesurteil am Berg Karmel, das Elia einberief, erwies sich der Gott Israels als der einzig glaubwürdige. Rund 450 Propheten des Baalsglaubens wurden daraufhin ermordet. Elia selbst war maßgeblich an diesem Massaker beteiligt. Und nun muss er erleben, wie sein eigenes Bild von sich selbst und von Gott ins Wanken gerät.

Die biblische Erzählung schildert, dass Ahab, der König Israels, seine Frau Isebel über die Ereignisse am Berg Karmel informiert. Isebel ist eine glühende Anhängerin der Baalsreligion und schwört Elia Rache. Der läuft davon und möchte nur noch sterben. Vor seiner Krise war Elia ein Macher. Kein Zauderer, der lange über eventuelle Folgen nachdenkt, sie abwägt und Skrupel bekommt. Sondern einer, der knallhart seine Überzeugung durchsetzt. Elia ist so sehr davon überzeugt, richtig gehandelt zu haben, dass er von der Drohung der Königin Isebel völlig überrascht wird. Dabei sind deren Rachegelüste so erstaunlich nicht. Ihr Glaube wurde gedemütigt, Elia hat sie herausgefordert,

**DIE KRISE EINES
PROPHETEN**
1. Könige 19, 1 – 15



nun wird ihm die Rechnung dafür präsentiert. Elia bekommt es mit der Angst zu tun.

Die Rechnung wird präsentiert: Lange Zeit geht etwas gut, dann auf einmal kommt der Schlag. Eine Frau, die sich ihr Leben lang darauf trainiert hat, rund um die Uhr für ihre Familie da zu sein, ohne Zeit und Luft für sich selbst, wird auf einmal schwer krank. Ein Mann, der unentwegt im Beruf sein Bestes gibt, ständig Überstunden macht, auch am Wochenende über Akten brütet, aber nie den richtig großen Karrieresprung schafft, hat plötzlich stechende Schmerzen in der Herzgegend und Atemnot. Aus der Distanz beobachtet, sind diese Folgeerscheinungen meist plausibel. Die unmittelbar Betroffenen sind oft wie vom Donner gerührt. Wie Elia sind sie ihren Weg gegangen und haben nicht auf das Lebensbedrohliche geachtet, das sich längst angebahnt hat.

Deutliche Warnsignale wurden überhört, Fragen der Freunde, Erschöpfungszustände, Unlust am Leben und Frustration. Irgendwie geht es schon weiter, irgendwie wird es sich einrenken, hat man sich eingeredet. Aber dann geht es nicht mehr weiter. Eine Krankschreibung, ein Krankenhausaufenthalt, die Trennung vom Partner müssen hingenommen werden. Angst macht sich breit. Die Angst, nicht mehr ein noch aus zu wissen. Die Angst, loslassen zu müssen und sich nicht mehr festhalten zu können am eigenen Selbstbild, am Beruf, an der Ehe. Elia hat gerade noch Kraft genug, um seinen Diener in Sicherheit zu brin-

gen, dann geht er in die Wüste und will sterben. „Es ist genug“, sagt Elia, „so nimm nun, Herr, meine Seele, ich bin nicht besser als meine Väter.“

Mit einem Schlag begreift er, dass er sich genauso verhalten hat wie Lehrer und Vorbilder es taten: Kompromisslos hat er Prinzipien verfolgt und ist mit dieser uralten Lebensstrategie gescheitert. In der Wüste ist Elia mit sich allein. Amt und Würden, soziale Reputation, vergangener Erfolg gelten hier nichts. Kein Zufall, dass die erste Phase der Krise in der biblischen Erzählung in der Wüste endet. Wüste ist in der Bibel der Ort der Prüfung, an dem ein Mensch auf sich zurückgeworfen ist. Das Volk Israel muss sich nach der Flucht aus Ägypten in der Wüste bewähren. Jesus besteht in der Wüste die Versuchungen des Teufels. Das früheste christliche Mönchtum hat seine Anfänge in der Wüste. Nichts lenkt hier ab, keine Zerstreuung tröstet über die Wahrheit hinweg.

Nach der ersten, niederschmetternden Phase der Krise kommt die zweite. Elia sitzt unter einem Ginsterstrauch. „Komm, o Tod, du Schlafes Bruder“ lautet ein alter Choralvers, der den Titel eines Buch- und Filmbestsellers hergab. In dem Roman wünscht sich ein junger Mann namens Elias den Tod herbei. Auch dem biblischen Elia ist es ganz recht, jetzt ins Sterben hinüberzudämmern. Aber nichts da – er wird zweimal geweckt. Ein Engel holt Elia aus dem tödlichen Schlaf hervor, gibt ihm Wasser und Brot. Nicht gute Ratschläge haben in dieser Phase der Krise Vorrang,

sondern dass einer da ist, der Hunger und Durst stillt und die Einsamkeit auszuhalten hilft. Der Schutzengel ist Symbol der Fürsorge, Verkörperung der Mütterlichkeit und Väterlichkeit Gottes. Martin Luther betet in seinem Morgen- und Abendsegen: „Dein heiliger Engel sei mit mir, dass der böse Feind keine Macht an mir finde.“

Gottvertrauen bewahrheitet sich in den Schutzengeln, die wir in Lebenskrisen brauchen. Sie tragen oft das Gesicht eines guten Freundes oder einer Nachbarin. Du bist nicht allein, du musst keine Erklärungen abgeben und dich nicht rechtfertigen, iss und trink, ich bleibe da. So sprechen vom Himmel gesandte irdische Engel. Wenn es an der Zeit ist, erinnern sie daran, dass wir nicht auf uns selbst sitzen, nicht einfach hocken bleiben dürfen. „Steh auf und iss, du hast einen weiten Weg vor dir“, sagt der Engel zu Elia. Du darfst nicht an deiner Müdigkeit kleben, das Risiko ist sonst zu groß, dass du dich wieder zurückflüchtest in den Schlaf und ins Unbewusste, „steh auf“. Man muss sie allerdings hereinlassen, die Engel: Nicht immer bleiben sie so hartnäckig wie der des Elia, sondern lassen sich – leider – vertreiben.

Die dritte Phase der Krise Elias beginnt damit, dass er tatsächlich aufsteht und losläuft. 40 Tage und 40 Nächte dauert sein Fußmarsch. Diese Zahl beschreibt im biblischen Sprachgebrauch die Zeitspanne, die für einen Reifungsprozess nötig ist: Nach 40 Tagen der Sintflut öffnet Noah zum ersten Mal das Fenster seiner Arche. 40 Tage

und Nächte bleibt Mose auf dem Gipfel des Berges Sinai, um von Gott die zehn Gebote zu empfangen. 40 Jahre wandert das Volk Israel, bis es das gelobte Land betreten darf. 40 Tage und Nächte fastet Jesus, bevor er versucht wird. Auch Elia muss sich diese Zeit nehmen. Es wäre Selbstbetrug, jetzt einfach wieder in den gewohnten Alltag zurückzukehren. Aber umherirren soll er auch nicht. Der Engel schickt Elia auf eine Wüstenreise mit klarem Ziel, er muss einen anstrengenden, therapeutischen Weg auf sich nehmen.

Ein wichtiger Hinweis: Die Krise ist nicht damit beendet, dass einer möglichst schnell wieder funktionsfähig gemacht wird und die alten Aufgaben übernimmt. Wer nach einem Kur- oder Krankenhausaufenthalt, nach einer persönlichen Krise einfach wieder zur Tagesordnung übergeht, der wird früher oder später wieder damit konfrontiert werden – und zwar noch weit stärker als beim ersten Mal. Es lohnt sich, den Weg durch die Wüste – die heilsam-schmerzliche Suche nach den Ursachen – nicht aufzuschieben, sondern gleich anzutreten. Der Endpunkt dieser Suche und gleichzeitig der Krise ist für Elia der Berg – der symbolische Ort, an dem sich der Horizont weitert und einem die Augen aufgehen. In der Dunkelheit einer Höhle, in der Elia übernachtet, wird er von Gott angesprochen: „Was machst du hier?“ fragt Gott ihn.

Elia muss jetzt, nach einer langen Zeit, in der er in sich gekehrt und mit sich selbst beschäftigt war, zur Sprache

finden, er muss den eigenen Standort und die eigene Identität definieren. Ein ganzer Wortschwall bricht aus Elia heraus, er ist in der Lage, seine Sicht der Krise und seine Angst zu benennen. Sehr präzise schildert er den Zusammenhang seiner gegenwärtigen Situation. „Ich habe für Gott geeifert“, sagt er. Dieses Eingeständnis eigener Verantwortung, so weiß die biblische Geschichte, ist entscheidend, um offen für neue Einsichten zu werden. „Ich habe meine eigenen Gefühle und Bedürfnisse missachtet, meine Sehnsucht nach Liebe und meine Wut über Kränkungen habe ich erstickt“, so könnte in unserer Zeit dieses Bekenntnis lauten. Die Erfahrung, die Elia jetzt macht, ist grundlegend für seine Überwindung der Krise.

Er wird aufgefordert, vor die Höhle zu treten und aufmerksam dafür zu sein, wie ihm Gott begegnet. Lehrsätze und Richtlinien zählen nicht mehr – der Kern der Lebenskrise Elias ist die Krise seines Welt- und Gottesbildes. Ein Sturm zieht auf, so mächtig, dass die Felsen zertrümmert werden, ein Erdbeben lässt alles erzittern, schließlich bricht sogar ein Feuer aus, aber weder im Sturm noch in Erdbeben und Feuer ist Gott zu finden. Und dann „kam ein stilles, sanftes Sausen“. Elia weiß, dass Gott darin gegenwärtig ist und verhüllt als Geste der Ehrfurcht sein Haupt. Das alte Gottesbild Elias, das Gott als einen zeigt, der unmissverständlich seinen Willen durchsetzt, wird korrigiert. Gott, so erkennt Elia, ist kein eindeutig erfahrbares Lebensprinzip, das man für sich vereinnahmen kann.

Im sanften Windhauch kommt Gott Elia nahe, in der leisen Vieldeutigkeit täglicher Erfahrungen – nicht in lärmenden Kraftakten. „Nichts im Universum gleicht Gott so sehr wie das Schweigen“, sagt der mittelalterliche Mystiker Meister Eckhart. Der jüdische Philosoph Martin Buber übersetzt das hebräische Wort für „Windhauch“ mit „Stimme verschwebenden Schweigens“. Die Allmachtsvorstellungen, die Elia verinnerlicht hatte und die in seiner Krise zerbrechen, werden ersetzt durch behutsame Wahrnehmung, durch genaues Hinhören auf das, was im Schweigen vernehmbar wird, und eine realistische Selbsteinschätzung. Durch seine Krise hat Elia zu neuem Selbstbewusstsein gefunden. Später bekommt er den Auftrag, nach Damaskus zu gehen und sein Prophetenamt einem anderen zu übergeben. Er muss auch berufliche Konsequenzen ziehen.

Eine durchlebte Krise eröffnet neues Leben. Das ist die gute Botschaft der Geschichte Elias, der unterm Ginsterstrauch sterben wollte, von einem Engel ins Leben zurückgeholt wurde und nach einem langen Marsch durch die Wüste am Gottesberg sich neu verstehen konnte. Glücklicherweise, wer sich diesen Weg einprägen kann, um ihn in eigenen Krisen selbst gehen und andere dabei begleiten zu können. Sich der Krise zu stellen, persönlich und auch gesellschaftlich, gehört zur Würde des Menschen und zur Stärkung einer Gemeinschaft. Krisen sind wichtige Chancen für Abschied und Neuanfang. Die Sorge, dass alte Lebenskonzepte neuen weichen müssen, kann dabei zur Hoffnung werden.

MIT VERLETZUNGEN LEBEN

Der Mensch und seine Pläne, seine Karriere, seine Leistung, seine Zukunftsentwürfe – das scheint heute häufig genug das, was den Wert eines Lebens ausmacht. Doch wenn der Mensch der ist, „dessen Maß die Leistung und dessen Sinn das Werk“ ist (E. Jünger), dann wird der Sinn eines menschlichen Lebens allein auf seinen Nutzen und Zweck reduziert. Und das hat Folgen. Was ist, wenn jemand keine Leistung vorzuweisen hat, wenn sie auf die falsche Karte gesetzt hat, wenn er keine Arbeit hat?

Was ist, wenn die Kräfte nachlassen und jemand sagt: „Ich weiß überhaupt nicht, was mit mir los ist. Ich habe an nichts mehr Freude und möchte mich am liebsten zurückziehen. Ich fühle mich so ausgelaugt und ausgebrannt“? Was ist mit Menschen, deren Traurigkeit oder Leid sich auf ihr ganzes Leben auswirkt, die an Leib und Seele erschöpft sind? Leicht wird vergessen, dass jedes menschliche Leben begrenzt, angefochten, verletzlich, schwach ist.

Hilfsbedürftig werden wir geboren, hilfsbedürftig sterben wir. Zum Leben gehören Leid, Einschränkung, Verlust, Krisen. Ein leidfreies, nicht behindertes, krisenfreies Leben gibt es nicht. Das sind nur die Jugend- und Gesundheitsideale einer Gesellschaft der so genannten „Tüchtigen“, die einseitig auf Leistung, Arbeitsfähigkeit und Genussfähigkeit setzt. Wahre Gesundheit ist etwas anderes. Sie bedeutet Kraft zum Leben, zum Arbeiten – aber auch

dazu, Leid zu ertragen, Krisen zu bewältigen und schließlich die Kraft zum Sterben zu bekommen.

Gesundheit ist nicht primär ein Zustand der Organe, sondern eine innere Energie des Menschen, unterschiedliche Lebenssituationen zu bestehen. Menschliches Leben hat in jeder Lebenssituation seine Würde, menschliches Leben hat immer seinen Sinn. Unabhängig vom Können und Leisten, von Taten und Untaten sind wir von Gott angenommen und geliebt. Woher diese Gewissheit kommt? In Jesu Art zu leben, kann man Gott anschauen. Jesus ist das sichtbare Bild des unsichtbaren Gottes. Er hat sich allen Menschen zugewandt, Starken und Schwachen; hat andere nie aufgegeben; seine Arme sind ausgebreitet wie beim Vater, der den verlorenen Sohn erwartet.

Gott ist der, der Leben und Geschick auch gerade der Schwachen teilt. Und Heinrich Böll hat allemal Recht: „Selbst die allerschlechtesten christlichen Welt würde ich der besten heidnischen vorziehen, weil es in einer christlichen Welt Raum gibt für die, denen keine heidnische Welt je Raum gab: für Krüppel und Kranke, Alte und Schwache; und mehr noch als Raum gab es für sie: Liebe für die, die der heidnischen wie der gottlosen Welt nutzlos erschienen und erscheinen ... ich empfehle es der Nachdenklichkeit und der Vorstellungskraft der Zeitgenossen, sich eine Welt vorzustellen, auf der es Christus nicht gegeben hätte.“⁹

3 WAS DER SEELE GUT TUT

„GÖNNE DICH DIR SELBST“ „Wo soll ich anfangen?
Ein Brief von Bernhard von Am besten bei Deinen zahl-
Clairvaux (1091 – 1153) reichen Beschäftigungen.
an Papst Eugen III. Denn ihretwegen habe ich
am meisten Mitleid mit Dir.

Ich fürchte, dass Du, eingekeilt in Deine zahlreichen Beschäftigungen, keinen Ausweg mehr siehst und deshalb Deine Stirn verhärtest; dass Du Dich nach und nach des Gespürs für einen durchaus richtigen und heilsamen Schmerz entledigst.

Es ist viel klüger, Du entziehst Dich von Zeit zu Zeit Deinen Beschäftigungen, als dass sie Dich ziehen und Dich nach und nach an einen Punkt führen, an dem Du nicht landen willst, wo das Herz hart wird.

Wenn Du ganz und gar für alle da sein willst, nach dem Beispiel dessen, der allen alles geworden ist (1.Kor. 9,22), lobe ich Deine Menschlichkeit – aber nur, wenn sie voll und echt ist.

Wie kannst Du aber voll und echt Mensch sein, wenn Du Dich selbst verloren hast? Auch Du bist ein Mensch.

Damit Deine Menschlichkeit allumfassend und vollkommen sein kann, musst Du also nicht nur für alle anderen, sondern auch für Dich selbst ein aufmerksames Herz haben.

Denn was würde es Dir sonst nützen, wenn Du – nach dem Wort des Herrn (Mt. 16,26) – alle gewinnen, aber als einzigen Dich selbst verlieren würdest?

Wenn also alle Menschen ein Recht auf Dich haben, dann sei auch Du ein Mensch, der ein Recht auf sich selbst hat. Warum solltest einzig Du selbst nichts von Dir haben?

Wie lange noch bist Du ein Geist, der auszieht und nie wieder heimkehrt (Psalm 78,39)? Wie lange noch schenkst Du allen anderen Deine Aufmerksamkeit, nur nicht Dir selbst?

Ja, wer mit sich selbst schlecht umgeht, wem kann der gut sein? Denk also daran: Gönn Dich Dir selbst. Ich sage nicht: tu das immer, ich sage nicht: tu das oft, aber ich sage: tu es immer wieder einmal. Sei wie für alle anderen auch für Dich selbst da, oder jedenfalls sei es nach allen anderen.“

In diesem Brief, den Bernhard an seinen früheren Mitbruder Papst Eugen III. schreibt, geht es um Achtsamkeit für sich selbst: Pass auf dich auf! Entziehe dich von Zeit zu Zeit den Aufgaben des Tages. Mach Pause; unterbreche die Arbeit für einen Augenblick, eine Stunde, eine Tag oder auch einige Wochen.

Wenn wir die Arbeit, den Alltag und das alltägliche Einerlei unterbrechen, kann der Blick wieder frei werden für

**Achtsamkeit
für sich selbst**

die Menschen, die Natur, das Leben um uns herum. Das hält im Gleichgewicht. Sich selbst Zeit schenken, um das zu tun, was der Seele gut tut, ist dringend nötig. Weil sich sonst das Gefühl einstellt, nur noch zu funktionieren.

Wer immer nur gibt, ohne wieder „aufzutanken“, bei dem sind irgendwann „die Akkus leer“. Lebendigkeit und Kreativität gehen verloren. Wozu das führt? Zu einem „verhärteten Gesicht“ und einem „versteinerten Herz“! Höchste Alarmstufe dafür, dass die Achtsamkeit für die eigene Person verloren zu gehen droht oder bereits verloren gegangen ist.

Tätigkeiten, die Freude machen, halten Geist und Körper lebendig. Man spürt das im Urlaub oder bei einem zwecklosen Spaziergang: Zeit haben für sich, Gedanken kommen und gehen lassen, sich ausruhen und die Seele baumeln lassen. Wo das dauerhaft ausbleibt, nimmt die Seele Schaden. Die Seele, das, was uns lebendig und menschlich macht.

Aber: Wie soll das gehen – hin und wieder einfach nur für mich selbst da sein? Es gibt viele Gründe, sich selbst Zeit und Aufmerksamkeit zu versagen: Du kannst doch jetzt nicht einfach alles liegen lassen! Es ist noch so viel aufzuarbeiten. Du kannst doch nicht „blau“ machen. Du musst am Ball bleiben, sonst kannst du nicht mithalten. Andere erwarten, dass ich präsent bin.

Gefragt ist, was das schöne alte Wort Gelassenheit meint. Es geht darum, *lassen* zu können. Zwischen Selbst-

anspruch und Fremdanspruch zu unterscheiden. Bernhard rät: Mache Termine nicht nur mit anderen, sondern auch mit dir selbst. Es ist wichtig, in den Terminkalender ab und zu ein großes „ICH“ zu schreiben – dann wird man die Termine mit und für andere auch wieder ganz anders wahrnehmen.

Der Begriff ‚Wellness‘ kommt aus dem Englischen und bezeichnet ursprünglich (wealnessing) die „Gute Gesundheit“. Heute wird der Begriff ganz allgemein für Wohlfühlen, Fitness und ganzheitliche Gesundheit gebraucht.

CHRISTLICHE WELLNESS

Sich etwas Gutes tun, für den Leib, Geist und Seele sorgen, das ist Wellness. Wohlfühlpraktiken, die dem Leib und der Seele gut tun, haben großen Wert, auch weil es dabei um ganzheitliches Lebensgefühl geht.

Es gibt christliche Praktiken, die helfen können, den Lebensalltag zu bewältigen und fragmentarische Lebenserfahrung im Zusammenhang zu sehen. Rituale des Glaubens, die so etwas wie eine heilsame Unterbrechung des Alltags ermöglichen und Freiräume schaffen, die dem Geist, der Seele und dem Körper gut tun können.

Sich selbst als Geschöpf Gottes wahrnehmen, die heilsame Kraft der kleinen spirituellen Augenblicke auf sich wirken lassen, sich auf die Rhythmen eines Tages und Jahres sinnlich und bewusst einlassen, elementare Lebensvollzüge als Weg zu sich selbst und zu Gott verstehen, alles das ist christliche Wellness.



KLEINE TIPPS

Wenn Sie den Eindruck haben, dass Sie immer mehr an Energie verlieren, dann könnten Sie mal auf Folgendes achten:

DENKEN: Was nimmt mir Luft zum Atmen? Welcher Druck lastet auf meiner Seele? Wer raubt mir den Schlaf? Ich gebe allem, was mich plagt, einen Namen.

STRUKTUREN: Ich achte möglichst auf einen geregelten Tagesablauf mit festen Essenszeiten und ausreichend Schlaf.

ZIELE: Es muss nicht immer alles im Hauruck-Verfahren gehen. Langfristige Ziele, für die ich mir Zeit nehmen kann, setzen mich nicht so unter Druck.

FREUDE: „Sich freuen heißt: ausschauen nach herbeikommenden Gelegenheiten zur Dankbarkeit“ (K. Barth) – ich halte Ausschau nach solchen Gelegenheiten.

SPORT: Macht mir Bewegung Spaß? Dann könnte ich hinaus an die frische Luft oder dorthin, wo ich mich so bewegen kann, dass ich Dampf ablassen kann. Karate vielleicht? Oder Joggen?

HOBBY: Haben Sie jemals davon geträumt, Spanisch zu lernen oder zu malen? Jetzt ist die Gelegenheit: Tun Sie, was Ihnen schon längst Spaß gemacht hätte.

EHRENAMT: Es fehlt Ihnen an Anerkennung? Ein Ehrenamt, bei dem Sie Ihre speziellen Gaben einbringen, wird Ihnen zeigen: Sie sind genau am richtigen Platz.

FREUNDE: Lange nicht gesehen? Höchste Zeit, sich zu treffen und das Leben miteinander zu genießen.

ZEIT: Sie brauchen einen Tag pro Woche, der frei ist von Verpflichtungen – an dem Sie möglichst nur für sich selber sorgen dürfen.

GEBET: „Ein Mensch, der am Tag nicht eine Stunde für sich hat, ist kein Mensch“ sagt ein weiser Rabbi. Wie wäre es für den Anfang mit einer viertel oder halben Stunde Beten?

TIERE: Wie wäre es, wenn Sie wenigstens manchmal Ihren inneren Schweinhund ein bisschen lieb gewinnen und ihn fröhlich spielen lassen?

Kreativität erfordert Re-Kreation – **TUN UND LASSEN!** sie braucht Erholung. Das ist in der Schöpfung angelegt. Schon Gott hat nach seinem Schaffen am siebten Tag geruht. Wer pausenlos arbeitet, wer das Leben nicht mehr genießt, kann nicht mehr gut arbeiten, kann keine lebendigen Ideen mehr haben, nicht mehr schöpferisch sein, verliert die Motivation. Deshalb: Ver-

hindern Sie, dass es zum Burnout kommt – und gönnen Sie sich die nötige Re-Kreation. Wenn Sie den Eindruck haben, dass Sie immer mehr an Energie verlieren, dann sollten Sie auf Folgendes achten:

Tun

Lassen

Begrenzen und unterbrechen Sie Ihre Arbeit regelmäßig.

Nicht zu allen Aufträgen „Ja“ sagen.

Pausen sind heilig.

Nicht bis zur Erschöpfung arbeiten, sondern nur, so lange noch ein „flow“ möglich ist.

Der Sabbat ist heilig – mindestens ein arbeitsfreier Tag in der Woche, bevorzugt der Sonntag, gehört allein Ihnen und den Ihren!

Keine Arbeit mit nach Hause nehmen.

Mahlzeiten sind heilig.

Nicht nebenbei essen.

Arbeit ist das halbe Leben, nicht das ganze. Halten Sie Distanz, bewerten Sie die Arbeit nicht über, sondern behalten Sie im Auge, was Ihnen sonst im Leben kostbar ist.

Nicht alles perfekt machen, sondern nur die wichtigsten Aufgaben sehr gut, die weniger wichtigen gut genug erfüllen.

Tun

Lassen

Sorgen Sie für Ausgleich.

Stopp, wenn Sie sich über längere Zeit müde und erschöpft fühlen.

Sorgen Sie dafür, regelmäßig genügend zu schlafen.

Stopp, wenn Sie nicht mehr richtig schlafen und entspannen können.

Pflegen Sie wichtige soziale Gemeinschaften und Kontakte.

Stopp, wenn Sie sich ständig gereizt fühlen und auch auf andere so wirken.

Sorgen Sie für ausreichende Körperpflege, Bewegung und frische Luft.

Stopp, wenn Sie keinen Sinn mehr in der Arbeit sehen.

Achten Sie auf die Bedürfnisse Ihres Körpers und Ihrer Seele.

Stopp, wenn Sie körperliche Beschwerden haben, deren Ursache unklar ist.

Leben Sie, tun Sie, wozu Sie Lust und woran Sie Freude haben.

Stopp, wenn Sie das Interesse an anderen Menschen verlieren.

Stopp, wenn Sie zu nichts mehr Lust haben.

WAS HALT GIBT

Wer privat oder beruflich gefordert ist, dem helfen Rituale. Sie sind verinnerlichte Gewohnheiten – Verhaltensweisen, die meist zur selben Zeit, am selben Ort und auf dieselbe Art und Weise praktiziert werden. Rituale entlasten: Sie nehmen die Last ab, immer alles immer wieder neu entscheiden zu müssen. Wer sich Rituale angeeignet hat, braucht nicht jedes Mal neu zu überlegen, was er wann wie tun soll.

Rituale sind wie ein Netz, das uns auffängt – uns Halt gibt, damit wir nicht fallen – und falls wir fallen!

Es gibt Rituale, die während eines Tages, einer Woche, eines Jahres hilfreiche Dienste erweisen – die als Mittel dienen, Leben zu gestalten. Indem wir sie in das Leben integrieren, werden sie zu Oasen in der Hektik des Alltags, zu Quellen, aus denen wir neue Kraft für das Leben schöpfen können. Sie werden zu „Lebensmitteln“. Versuchen Sie einmal davon, wenn Sie mögen – Sie müssen ja nicht alles auf einmal probieren. Wir sind überzeugt: Es lohnt sich. Rituale, wie sie christliche Tradition bereithält, sind „köstlich“ und bekommen ausgezeichnet ...

Schauen Sie in ein Gesangbuch, zum Beispiel in das, das die bayerische und die thüringische Landeskirche herausgegeben haben. Darin finden Sie – wie auf den nachfolgenden Seiten – Gedanken und Anregungen zum Rhythmus und zu den Gestaltungsmöglichkeiten eines Tages, einer Woche oder eines ganzen Kirchenjahres. Gedanken und Anregungen, die wohl tun und die Anstöße geben, alte,

gute Gewohnheiten für sich zu übernehmen, neue zu entdecken und in einen harmonischen Zusammenhang mit dem eigenen Leben zu bringen. Lesen Sie ...

Rituale strukturieren die Momente, Zeiten des Alltags. Manche empfinden es als hilfreich, sich jeden Morgen bald nach dem Aufstehen, bevor die Hektik des Alltags beginnt, oder in der Mittagszeit oder am Abend Zeit zu nehmen – für „Stille Zeit“: Sie ziehen sich – wenn möglich – immer zur selben Zeit an denselben Ort zurück. Manche haben sich in der Ecke eines Zimmers einen Tisch gestaltet.

Tag für Tag

Auf oder über diesem Tisch gibt es vielleicht ein Kreuz oder ein Bild mit der Darstellung einer biblischen Gestalt, einem biblischen Ereignis oder einer Landschaft, deren Anblick der Seele Flügel verleiht. Auf dem Tisch können Blumen stehen und eine Kerze. Wenn Sie sich zur gewohnten Zeit an diesen gewohnten Ort zurückziehen, zünden Sie die Kerze an. Nachdem Sie dies tun, lassen Sie sich gleichsam fallen in den gewohnten Ablauf, der die „Stille Zeit“ strukturiert – und der Sie selbst entlastet. Beginnen kann man diese „Stille Zeit“ mit einem biblischen Vers, der einen besonders anspricht. Ein Gebet, jeweils für einen bestimmten Wochentag gleich bleibend, kann sich anschließen. Dann kann ein Psalm folgen, das Lesen eines Abschnitts aus der Bibel, kurze Sätze dazu von Menschen aus Vergangenheit oder Gegenwart. Manche betrachten

ein Bild und lassen dabei – wie bei den Texten vorher – ihre Gedanken kommen und gehen. In der letzten Phase dieser „Stillen Zeit“ können Gebet, Vaterunser und Segen folgen.

Solche Rituale im Alltag sind Oasen der Stille, des Auftankens, des Kraftschöpfens. Damit sie so wirken können, ist es wichtig, sie einzuüben: wenn möglich immer zur selben Zeit, am selben Ort, in der Regel nach der gewohnten Art und Weise. Es ist wichtig, dies auch dann durchzuhalten, wenn einem vielfältige Gründe einfallen, es heute „ausnahmsweise“ einmal nicht zu tun. Entlastend können sie wirklich nur dann wirken, wenn diese Verhaltensweisen zu täglichen Gewohnheiten, zu Ritualen geworden sind. Der „Evangelische Lebensbegleiter“ der VELKD kann in diesem Zusammenhang wertvolle Impulse geben.

Der Tag beginnt

Der Anfang eines neuen Tages fällt manchmal leicht. Manchmal fehlt einem aber auch der Mut für den Start in den Morgen. Die Tageslosungen der Herrnhuter Brüdergemeine, die es mittlerweile auch als Bildschirmschoner für den Computer gibt, sind eine Ermutigung für den Tag – ein, wie man heute sagt, „affirmatives Statement“ aus der Bibel. Ein Beispiel:

„Der HERR ist mit mir, darum fürchte ich mich nicht; was können mir Menschen tun?“ (Psalm 118,6)

Neben einem solchen knappen, guten Wort helfen Gebete, den Tag zuversichtlich zu beginnen.

Luthers Morgensegen

Seit Jahrhunderten hilft vielen Menschen Luthers Morgensegen, den Tag zu beginnen:

Des Morgens, wenn du aufstehst, kannst du dich segnen mit dem Zeichen des heiligen Kreuzes und sagen:

*„Das walte Gott Vater, Sohn und Heiliger Geist! Amen.“
Darauf kniend oder stehend das Glaubensbekenntnis und das Vaterunser. Willst du, so kannst du dies Gebet dazu sprechen:*

„Ich danke dir, mein himmlischer Vater, durch Jesum Christum, deinen lieben Sohn, dass du mich diese Nacht vor allem Schaden und Gefahr behütet hast, und bitte dich, du wollest mich diesen Tag auch behüten vor Sünden und allem Übel, dass dir all mein Tun und Leben gefalle. Denn ich befehle mich, meinen Leib und Seele und alles in deine Hände. Dein heiliger Engel sei mit mir, dass der böse Feind keine Macht an mir finde. Amen.“

Alsdann mit Freuden an dein Werk gegangen und etwa ein Lied gesungen oder was dir deine Andacht eingibt.

Morgengebet Dietrich Bonhoeffers aus dem Gefängnis

Pfarrer Dietrich Bonhoeffer hat im Gefängnis so gebetet:

„Gott, zu dir rufe ich in der Frühe des Tages.
Hilf mir beten und meine Gedanken sammeln zu dir;
ich kann es nicht allein.

In mir ist es finster,
aber bei dir ist das Licht;
ich bin einsam,
aber du verlässt mich nicht;
ich bin kleinmütig,
aber bei dir ist die Hilfe;
ich bin unruhig,
aber bei dir ist der Friede;
in mir ist Bitterkeit,
aber bei dir ist die Geduld;
ich verstehe deine Wege nicht,
aber du weißt den Weg für mich.

Vater im Himmel,
Lob und Dank sei dir für die Ruhe der Nacht,
Lob und Dank sei dir für den neuen Tag.
Lob und Dank sei dir für alle deine Güte und Treue in
meinem vergangenen Leben.
Du hast mir viel Gutes erwiesen, lass mich nun auch das
Schwere aus deiner Hand hinnehmen.
Du wirst mir nicht mehr auflegen, als ich tragen kann.
Du lässt deinen Kindern alle Dinge zum Besten dienen.
Herr, was dieser Tag auch bringt, dein Name sei gelobt!
Amen.“

Auf der Höhe des Tages ist **Der Tag ist seiner Höhe nah:
Mittag**
eine gute Gelegenheit, um
inne zu halten und sich zu
fragen:

Was ist bisher geschehen? Soll alles weiterlaufen wie
gehabt, oder muss ich meinen Kurs korrigieren? Der Mit-
tag als Mitte des Tages ist ein Anlass, auf den Anfang zu-
rückzuschauen und gleichzeitig den Blick auf das Ende zu
richten.

An vielen Orten ist es üblich, am Mittag die Glocken zu
läuten. Das ist ein Zeichen für den Wunsch nach Frieden
in der Familie und Gesellschaft, im Zusammenleben aller
Menschen auf der Erde.

Innehalten tut auch dann gut, wenn man mittags die
Zeit zum Essen findet: Ein kleiner Augenblick des Dankes
dafür, dass es einem an nichts mangelt; ein freundlicher
Gedanke zu denen hin, die unter Entbehrung leiden – mit
der Absicht, selbst an Leib und Seele gestärkt, etwas für
sie zu tun.

Tischgebete

Tischgebete sind eine gute Möglichkeit, sich bewusst zu machen, dass nichts selbstverständlich ist. Menschen, die Tischgebete in ihren Tagesablauf aufgenommen haben, spüren, wie sie durch diese Dankbarkeit bewusster leben.

Es gibt eine Reihe von Gebeten, von denen man sich eines oder mehrere einprägen kann:

Vor dem Essen

Aller Augen warten auf dich, Herr,
und du gibst ihnen ihre Speise zur rechten Zeit,
du tust deine Hand auf und sättigst alles, was lebt,
nach deinem Wohlgefallen. Amen.
Alle guten Gaben, alles was wir haben, kommt, o Gott,
von dir. Wir danken dir dafür. Amen.

Vater, segne diese Speise
uns zur Kraft und dir zum Preise. Amen.

O Gott, von dem wir alles haben,
wir preisen dich für deine Gaben.
Du speisest uns, weil du uns liebst.
O segne auch, was du uns gibst. Amen.

Wir danken dir, himmlischer Vater,
dass du uns nährst an Leib und Seele.
Gib, dass wir mit all unseren Kräften dir dienen
und die Menschen nicht vergessen,
die Hunger und Not leiden. Amen.

Komm, Herr Jesus, sei unser Gast,
und segne, was du uns bescheret hast. Amen.

Nach dem Essen

Wir danken dir, Herr Jesu Christ,
dass du unser Gast gewesen bist.
Errette uns aus aller Not;
du bist das wahre Lebensbrot. Amen.

Herr, uns hast du jeden Tag satt gemacht.
Mach uns erfinderisch, denen zu helfen,
die täglich hungrig vom Tisch aufstehen müssen. Amen.



Ein Tag neigt sich dem Ende: Am Abend

Am Abend ist Gelegenheit, auf den Tag und seine Ereignisse zurückzuschauen. Das Abendgebet ist eine Möglichkeit, für alles zu danken, was einem Menschen an diesem Tag an Gutem widerfahren ist. Es bietet auch Raum für bittere Enttäuschungen oder für den Wunsch nach Vergebung für das, was jemand versäumt hat und woran er schuldig geworden ist.

Luthers Abendsegen

Des Abends, wenn du zu Bett gehst, kannst du dich segnen mit dem Zeichen des heiligen Kreuzes und sagen: „Das walte Gott Vater, Sohn und Heiliger Geist! Amen.“ Darauf kniend oder stehend das Glaubensbekenntnis und das Vaterunser. Willst du, so kannst du dies Gebet dazu sprechen:

„Ich danke dir, mein himmlischer Vater, durch Jesus Christum, deinen lieben Sohn, dass du mich diesen Tag gnädiglich behütet hast, und bitte dich, du wollest mir vergeben alle meine Sünde, wo ich Unrecht getan habe, und mich diese Nacht gnädiglich behüten. Denn ich befehle mich, meinen Leib und Seele und alles in deine Hände. Dein heiliger Engel sei mit mir, dass der böse Feind keine Macht an mir finde. Amen.“

Alsdann flugs und fröhlich geschlafen.

Abendgebet Dietrich Bonhoeffers aus dem Gefängnis

Herr, mein Gott,
ich danke dir, dass du diesen Tag zu Ende gebracht hast.
Ich danke dir, dass du Leib und Seele zur Ruhe kommen lässt.

Deine Hand war über mir und hat mich behütet und bewahrt.

Vergib allen Kleinglauben und alles Unrecht des Tages und hilf, dass ich allen vergebe, die mir Unrecht getan haben.

Lass mich in Frieden unter deinem Schutz schlafen und bewahre mich vor den Anfechtungen der Finsternis. Ich befehle dir die Meinen, ich befehle dir dieses Haus, ich befehle dir meinen Leib und meine Seele.
Gott, dein heiliger Name sei gelobt. Amen.

Abendgebet des Augustinus

Herr, du hast uns geschaffen, und unser Herz ist unruhig, bis es Ruhe findet in dir.

Dein ist das Licht des Tages.

Dein ist das Dunkel der Nacht.

Das Leben ist dein und der Tod.

Ich selbst bin dein und bete dich an.

Lass mich ruhen in Frieden, segne den kommenden Tag und lass mich erwachen, dich zu rühmen. Amen.

Abendgebet Georg Christian Dieffenbachs

Bleibe bei uns, Herr, denn es will Abend werden und der Tag hat sich geneigt.
Bleibe bei uns und bei deiner ganzen Kirche.
Bleibe bei uns am Abend des Tages, am Abend des Lebens, am Abend der Welt.
Bleibe bei uns mit deiner Gnade und Güte, mit deinem Wort und Sakrament, mit deinem Trost und Segen.
Bleibe bei uns, wenn über uns kommt die Nacht der Trübsal und der Angst, die Nacht des Zweifels und der Anfechtung, die Nacht des bitteren Todes.
Bleibe bei uns und bei allen deinen Gläubigen in Zeit und Ewigkeit. Amen.

Jüdisches Abendgebet

Gib, dass wir uns hinlegen, Gott, zum Frieden und lass uns wieder aufstehen zum Leben. Breite über uns das Zelt deines Friedens und richte uns auf durch ein Wort von dir. Hilf uns um deines Namens willen, schütze uns und wende von uns ab Hass, Krankheit und Gewalt. Lass jedes Hindernis weichen vor uns und hinter uns. Birg uns im Schatten deiner Flügel, denn du bist ein gnädiger und barmherziger Gott. Behüte unser Kommen und Gehen zum Frieden und zum Leben von nun an bis in Ewigkeit. Amen.

Nachtgebet des Augustinus

Wache du, Herr, mit denen, die wachen oder weinen in dieser Nacht.
Hüte deine Kranken, lass deine Müden ruhen, segne deine Sterbenden.
Tröste deine Leidenden. Erbarme dich deiner Betrübten und sei mit deinen Fröhlichen. Amen.

Wenn ich nicht schlafen kann

Gott, die Erinnerung an den vergangenen Tag lässt mich nicht los. Was ist alles unerledigt geblieben, wie sehr gehen mir die Konflikte mit anderen noch nach!
Die Gedanken an den morgigen Tag treiben mich um. Wie soll ich schaffen, was ich mir vorgenommen habe und was andere von mir erwarten? Meine Sorgen lassen mich nicht zur Ruhe kommen.
Mein Gott, nimm mir diese Rastlosigkeit. Lass in mir die Zuversicht wachsen, dass ich bewältigen kann, was vor mir liegt, was ich zurück lassen musste. Schenke mir Gelassenheit, damit ich meine Grenzen erkenne und lerne, mich als Dein Geschöpf mit allen Sonnen- und den Schattenseiten zu lieben.
Ich möchte ruhig atmen, Gott, in dem Vertrauen, dass Du bei mir bist. Amen.

Eine neue Woche Eine Woche besteht aus Zeiten der Arbeit und der Ruhe. Es ist wichtig, dass sie aus beidem besteht. Wer über der Arbeit und den Verpflichtungen die Zeiten der Ruhe vernachlässigt, wird auf Dauer gesehen Schaden erleiden – an sich selbst, an den Menschen in seiner Umgebung.

Der erste Tag der neuen Woche: der Sonntag Nach christlicher Auffassung ist der Sonntag nicht der letzte, sondern der erste Tag der Woche. Die neue Woche beginnt mit dem Sonntag – weil Jesus Christus am 1. Tag der Woche auferweckt worden ist. Am Sonntag erinnern sich Christinnen und Christen daran, dass mit der Auferweckung Jesu der Tod, alles Todbringende seine letzte Gültigkeit verloren und das Leben gesiegt hat. Vom Leben kommen wir her, auf das Leben gehen wir zu.

Zur Kraftquelle kann es werden, dem Sonntag (s)eine eigene Würde (zurück) zu geben. Dazu kann uns das Verständnis des Sabbats helfen. Der Sabbat – als der Tag, an dem Gott nach dem ersten Schöpfungsbericht der Bibel von seinem schöpferischen Handeln ruhte – wird von dessen Verfasser als die Krönung der Schöpfung beschrieben. Weil Gott am Sabbat alles Tun ruhen ließ, soll auch der Mensch an diesem Tag nicht arbeiten, auch Bedienstete und Fremdlinge nicht. Der Sabbat ist für viele Jüdinnen und Juden bis heute der Tag, an dem sie sich Zeit nehmen

für den Besuch des Gottesdienstes und das Studium der Heiligen Schriften, für das Familienleben, für sich selbst. Der Sabbat ist der Tag, an dem dem Schöpfer aller sieben Tage sein Werk bescheiden wieder zu Füßen gelegt wird. Am Sabbat wird Abstand geschaffen zwischen dem Menschen und allem, was er mit Körper und Geist beherrscht. Der Sabbat lehrt, inne zu halten, aufzuhören mit dem, was man sonst macht und sich davon zu verabschieden, man sei allmächtig. „Wisse, dass du kein Schöpfer bist, und zeig, dass du es weißt“ heißt es bei einem Rabbi. Solch weise Selbsterkenntnis bewirkt geistige Befreiung und körperliche Ruhe.

Der Sonntag, von Christen schon früh anstelle des Sabbats als Tag der Ruhe und des Gottesdienstes verstanden, setzt ebenfalls eine notwendige Zäsur im Alltag. Er erinnert an die Auferstehung Christi, daran, dass das Leben über den Tod gesiegt hat und siegen wird. Der Sonntag ist der Anfang einer völlig neuen Welt. Daraus erhalten sie Kraft für die kommende Woche. Indem Christinnen und Christen sich an der biblisch-jüdischen Bedeutung des Sabbats, die Jesus vertraut war, orientieren, können sie Impulse für die Gestaltung des Sonntags erhalten: Sonntag – Zeit für Gott, Zeit für nahe stehende oder andere Menschen, Zeit für sich selbst. Für viele ist der Besuch eines Gottesdienstes wie eine Quelle, aus der sie Kraft für die neue Woche erhalten. Es gibt eine Fülle von Gottesdiensten: Hauptgottesdienste, Krabbelgottesdienste, die

für kleine Kinder gedacht sind; Familiengottesdienste, die vor allem die Kinder und ihre Familien im Blick haben; Jugendgottesdienste, die für und durch Jugendliche gestaltet werden; Thomasmessen, die für Menschen gedacht sind, die Zweifel haben ... In Gemeindebriefen, Tageszeitungen und im Internet wird jede/jeder den Gottesdienst finden, der für sie/ihn passend ist.

Der Sonntag und seine Rituale schaffen erst die Bedingung der Möglichkeit, erleichtert bei sich selbst zu landen und zu anderen zu finden. Süßes Nichtstun, leise Töne pflegen und spüren, welche Wirkung sie haben, einen Film anschauen, ein Konzert hören – man merkt, wie sich Muskeln und Nerven entspannen. Die Seele labt sich am Sonntag. Aus Arbeitsklaven werden freie Menschen, die eine Mischung aus Wehmut und Tatendrang beim Abschied des Sonntags fühlen, wenn die Ahnung des sorgenfreien Paradieses dem Herannahen neuer irdischer Hast weicht.

Der Sonntag steht nicht als Belohnung am Ende einer betriebsamen Woche. Er ist der Start in die Woche – ein Sinnbild dafür, dass Menschen weitaus mehr sind als alles, was sie zu leisten vermögen oder eben auch nicht. Den Sonntag freizuhalten von allen Tätigkeiten, die besser zu einem Werktag passen, schärft das Bewusstsein, sich Erholung, Muße und vor allem den Wert der eigenen Person nicht erwerben zu müssen. Erst kommt die sonntägliche genussvolle Zusage, unabhängig von allen Erfolgen ein

wertvoller Mensch zu sein, dann die wöchentliche Leistung: So herum wird ein großartiges Lebensgefühl daraus.

Viele Christinnen und Christen empfinden das Kirchenjahr als ein hilfreiches „Netz“,

Ein hilfreiches Netz: Das Kirchenjahr

das ihnen hilft, ihre Lebensjahre zu strukturieren. Feste und Feiern unterbrechen den steten, gleichförmigen Lauf der Zeit. Sie gliedern den persönlichen und gemeinsamen Lebensvollzug. Zugleich weisen Feste und Feiern über den Alltag hinaus. Sie vergegenwärtigen Erfahrungen aus Urzeiten und erinnern regelmäßig an Ereignisse der Vergangenheit, die für den Einzelnen oder eine Gemeinschaft von besonderer Bedeutung sind. Feste und Feiern dienen dazu, die alltägliche Wirklichkeit vorübergehend aufzuheben oder über sie nachzudenken und neue Aufbrüche zu wagen. Das Kirchenjahr hilft, den eigenen Rhythmus zu finden und im Gleichgewicht zu leben.

ZEIT DER ERWARTUNG: ADVENT

Mit dem Advent beginnt ein neues Kirchenjahr. Das lateinische Wort ‚Advent‘ bedeutet Ankunft, die Ankunft Gottes. Um sich innerlich auf den Weihnachten einzustellen, fasten manche Menschen, ähnlich wie in der Passionszeit, einer alten Tradition entsprechend vier Wochen lang.

Zu den Adventswochen gehört der Adventskranz mit den Kerzen für die vier Adventssonntage. Der Kranz, in

sich gerundet wie ein Kreis, versinnbildlicht Harmonie und Ganzheit. Das Grün der Zweige ist ein Zeichen für Hoffnung und Erwartung. Finsternis und Tod, von vielen Menschen in der Jahreszeit, in der die Tage kurz sind und es früh dunkel wird, als besonders bedrängend empfunden, haben nicht das letzte Wort.

Jeder der vier Adventssonntage hat seinen eigenen Charakter: Freude, dass Jesus Christus kommt, Trost und Hoffnung auf seine endgültige Wiederkehr am Ende der Zeiten. Mit den Aktionen „Brot für die Welt“ und „Adveniat“ denken evangelische und katholische Christen an die Notleidenden in aller Welt.

DIE WEIHNACHTSZEIT

An Weihnachten feiern die Christen die Geburt ihres Herrn. Untrennbar ist seit etwa 200 Jahren in Deutschland mit dem Heiligen Abend der Brauch verbunden, einen Christbaum aufzustellen und ihn mit Kerzen, Sternen und Kugeln zu schmücken. Der Baum, bei den Germanen ein Sinnbild für Leben und Wachstum, erinnert auch an die biblische Erzählung vom Baum des Lebens und der Erkenntnis des Guten und Bösen in der Mitte des Paradieses. Adam und Eva haben von diesem Baum gegessen und damit den Zugang zum Paradies verloren. Der Christbaum, der oft auch mit Äpfeln verziert wird, steht dafür, dass dieses Paradies nicht für immer verschlossen bleibt: „Heut schließt er wieder auf die Tür zum schönen Paradeis;

der Cherub steht nicht mehr dafür. Gott sei Lob, Ehr und Preis!“ heißt es in einem Weihnachtslied. Wenn die Kerzen des Christbaums leuchten, ist es Zeit für das Lesen der Weihnachtsgeschichte und das Singen von Weihnachtsliedern. Die Geschenke, die dann ausgetauscht werden, sind ein Abbild dessen, dass Gott selbst sich schenkt und den Menschen nahekomm.

In vielen Familien wird entweder im Verlauf der Adventszeit oder am Heiligen Abend eine Krippe aufgestellt. Der Brauch des Krippenaufstellens soll auf Franziskus von Assisi zurückgehen, der im 13. Jahrhundert für seine Mönchsbrüder eine Krippenfeier mit lebenden Tieren in Szene gesetzt hat.

Die ganz verschiedenen Formen der Krippe und ihre vielfältigen Figuren zeigen, dass im Weihnachtsgeschehen alle ihren Platz haben: Frauen, Kinder und Männer, Alte und Junge, Gesunde und Kranke, Arme und Reiche, Menschen aller Zeiten, Nationen und Hautfarben. Dazu gehören auch die Tiere.

LEIDEN UND STERBEN: PASSIONSZEIT

Mit dem Aschermittwoch beginnt die vierzigtägige Fastenzeit. Der Aschermittwoch hat seinen Namen von dem Aschenkreuz, das seit dem Mittelalter in der römisch-katholischen Kirche den Büßern auf die Stirn gezeichnet wird. Die Asche ist Sinnbild für die Vergänglichkeit alles Irdischen und eine Mahnung zur Umkehr. In früheren

Zeiten diene die Fastenzeit den Menschen, die sich in der Osternacht taufen lassen wollten, zur Vorbereitung. Viele Christinnen und Christen verzichten heute in den Wochen vor Ostern auf das, woran sie sonst hängen: zum Beispiel auf Alkohol, Süßigkeiten, auf Fernsehkonsum oder vermeidbares Autofahren. Mit ihrem Fasten wollen sie sich von lieb gewordenen Gewohnheiten und lästigen Zwängen befreien, um wieder offen und sensibel für Gott zu werden für die tatsächlichen eigenen Bedürfnisse sowie für den Mangel und die Nöte anderer.

DIE STILLE WOCHE: SIEGT DER TOD? – KARFREITAG

Der Karfreitag ist der Tag der Kreuzigung Jesu. Die Besinnung auf den Tod Jesu steht im Mittelpunkt der Gottesdienste, in denen häufig die Glocken schweigen und der Altar schwarz verhängt wird oder ohne jeden Schmuck bleibt. Für viele evangelische Christen ist es Brauch – wie am Ewigkeitssonntag – auch am Karfreitag auf den Friedhof zu gehen und der Toten zu gedenken. Der Fisch, der in vielen Familien an diesem Tag auf den Tisch kommt, ist ein altes Symbol der Christenheit. Die einzelnen Buchstaben des griechischen Wortes für Fisch „ichthys“, sind die Anfangsbuchstaben von „Jesus Christus, Gottes Sohn, Heiland“. In Anlehnung an Jesu Satz von den Menschenfischern, zu denen seine Nachfolger werden sollen, wird das Fischsymbol auf die mit dem Wasser des Lebens getauften Christen bezogen.

DAS LEBEN SIEGT ÜBER DEN TOD: OSTERN

Ostern ist das älteste christliche Fest. Es hat zentrale Bedeutung, weil Gott Jesus Christus von den Toten erweckt hat. Zwischen Karsamstag und Ostersonntag, meist in den frühen Morgenstunden, wird in den Kirchengemeinden die Osternacht als Übergang zwischen Tod und Leben gefeiert. In der alten Kirche wurde die Osternacht als großes Tauffest begangen. In der evangelischen Kirche wurde die Feier der Osternacht in vielen Gemeinden wiedergewonnen.

Um das Fest der Auferstehung herum hat sich ein vielfältiges Brauchtum entwickelt, das immer den Sieg des Lichtes über die Dunkelheit, der Wärme über die Kälte, des Lebens über den Tod zum Inhalt hat. Zu diesem Brauchtum gehört das Verschenken von gefärbten Eiern als Zeichen für werdendes und nach dem Tod verheißenes Leben.

Mit dem Osterfest beginnt die 50-tägige österliche Freudenzeit, in der die Christen der Erscheinungen des Auferstandenen gedenken. In der Kirche brennt während dieser Zeit in allen Gottesdiensten die Osterkerze, die in der Osternacht erstmals entzündet wurde.

GOTT BLEIBT MITTEN UNTER UNS: PFINGSTEN

An Pfingsten, wörtlich „der fünfzigste Tag“, wird in der Kirche die Ausgießung des Heiligen Geistes gefeiert, wie sie in der Apostelgeschichte (2. Kapitel) der Bibel erzählt



wird. Sinnbild für den Geist ist die Taube. Diese Verbindung beruht auf den Berichten der vier Evangelien von der Taufe Jesu, bei der der Geist Gottes in Gestalt einer Taube erscheint. In manchen alten Kirchen wird an Pfingsten eine hölzerne Taube als Zeichen für die Gegenwart des Geistes durch eine Luke in den Altarraum herabgelassen.

An die Einheit von Gott, dem Vater, dem Sohn und dem Heiligen Geist erinnert das im Mittelalter eingeführte Trinitatisfest, das auf den Pfingstsonntag folgt. Mit diesem Fest schließt die Reihe der hohen Christustage ab.

DAS DANKEN NICHT VERGESSEN ... ERNTEDANKFEST

Das Erntedankfest wird am Sonntag nach Michaelis (29. September) gefeiert, der meist auf den ersten Sonntag im Oktober fällt. Früchte des Gartens und der Felder werden in die Kirche gebracht, um Gott für diese Gaben und alle anderen Lebens-Mittel zu danken. Was für den Gottesdienst gestiftet wurde, wird danach an Alten- und Kinderheime, an Kranke und Bedürftige verschenkt. Der Dank für Essen und Trinken, für Kleidung und Wohnung, für alle Güter dieses Lebens verbindet sich mit der Bereitschaft, sich um „Brot“ für die Welt, für Menschen zu kümmern und mit denen zu teilen, die weniger oder gar nichts haben.

BEFREIENDE ERKENNTNIS: DER REFORMATIONSTAG

Am 31. Oktober 1517 hat Dr. Martin Luther seine 95 The-

sen zu Buße und Ablass angeschlagen. Damit begann die Reformation. Die zentrale Erkenntnis Martin Luthers war die Rechtfertigung des Sünders allein aus Gnade. Der Mensch wird nicht durch seine Werke gerechtfertigt, sondern allein aus Glauben. Luther hat diese Einsicht aus dem Studium der Heiligen Schrift gewonnen und durch seine Übersetzung der Bibel in die deutsche Sprache für alle zugänglich gemacht.

RÜCKBESINNUNG: DER BUSS- UND BETTAG

Der Buß- und Bettag bietet Gelegenheit, darüber nachzudenken, was im eigenen Leben und im Zusammenleben in der Gesellschaft verkehrt ist, welche Verantwortung man selbst dafür trägt, und wie die anstehenden Probleme und Schwierigkeiten bearbeitet werden können. Der Buß- und Bettag ist ein Festtag, weil er daran erinnert, dass Gott uns Erkenntnis über uns selber schenkt und die Möglichkeit, umzukehren und in unserem Leben etwas zu verändern.

DER TOD ALS TEIL DES LEBENS: EWIGKEITSSONNTAG

Christen begehen den Ewigkeitssonntag, den letzten Sonntag des Kirchenjahres, als Ausdruck ihrer Hoffnung für alle Toten und Lebenden und für die Zukunft der Welt. An diesem Sonntag, der auch Totensonntag heißt, wird in den Kirchen der Verstorbenen des vergangenen Jahres gedacht. In vielen Gottesdiensten werden ihre Namen

verlesen. Das Andenken der Toten wird damit über den Kreis der Angehörigen hinaus in der Gemeinde in Ehren gehalten. Die Lebenden werden zugleich an die Grenzen ihres eigenen Daseins erinnert.

LEBEN IM GLEICHGEWICHT – GEISTLICHE ÜBUNGEN IM ALLTAG

ATMEN

Von meinem ersten Moment an atme ich.

Auch nachts, wenn ich meinen Atem nicht kontrollieren kann, atme ich ohne mein Zutun ein und aus. Der Atem kommt und geht dann auch wieder.

Ich atme in meinem eigenen Rhythmus und bin so in lebendiger Beziehung zu mir selbst und zu allem, was mich umgibt. Es ist genug Luft da – für mich und auch für alle anderen Lebewesen.

Ich empfangen meinen Atem und gebe ihm Raum in mir, um ihn dann wieder loszulassen und freizugeben. Mein Atem lässt mich leben.

Ich kann spüren, wie beim Einatmen der Atem kommt und beim Ausatmen wieder aus mir herausströmt. Mein Atem bewegt mich und hält mich in Bewegung.

Beim Einatmen und Ausatmen kann ich meinen eigenen Atem als lebendige Kraft spüren und viel über mich selbst und das Leben erfahren.

Die Atmung basiert auf ständigem Geben und Nehmen.

Wer kurzatmig wird und leicht außer Atem gerät, braucht Zeit für sich – auch, um zur Ruhe zu kommen.

Vielleicht ist auch eine Therapie angesagt, die helfen kann, sich selbst und die eigenen Möglichkeiten und Grenzen besser kennen- und schätzen zu lernen.

Ich bekomme meinen Atem geschenkt.

Ich kann mich darauf verlassen.

Ich kann atmen und leben.

Denn: Gott gab uns Atem, damit wir leben und Lust zum Weiterleben haben.

„Ich blick' nicht mehr durch!“ Ausruf der Verzweiflung angesichts eines zugeschütteten Schreibtischs: Eine Flut an Papieren hat sich darüber ergossen. Das Telefon schrillt pausenlos, der Chef steht mit neuen Aufträgen in der Tür – alles hat selbstverständlich oberste Priorität und hätte eigentlich gestern schon erledigt werden müssen. Wenn der Grad der Belastung zu hoch wird, leidet auch das Sehen. Die Pupillen rasen hektisch über Dokumente und E-Mails, ohne Sätze richtig zu erfassen. Buchstaben und Zahlen flimmern auf dem Computerbildschirm wie eine Fata Morgana in der Wüste. Die Fähigkeit zum rechten Augenmaß schwindet: Was ist wichtig? Was kann warten? Aufgaben erscheinen übergroß. Völlig aussichtslos, sie ordentlich zu bewältigen.

SEHEN

Tunnelblick stellt sich ein, die Augen brennen, bis einem buchstäblich Hören und Sehen vergeht. Am Ende seiner Kräfte starrt man nur noch vor sich hin. Nach unten auf den Boden, bestenfalls noch so ein bisschen geradeaus. Keine Lust, sich umzuschauen, kein Auge für den Horizont vor und den Himmel über einem.

In einem Psalm heißt es: „Meine Augen sehen stets auf den Herrn, denn er wird meinen Fuß aus dem Netz ziehen“ (Psalm 25,1). Solche Sätze gibt es viele in der Bibel. Sie erzählen alle von der gleichen Situation: Jemand hängt durch, will aber raus aus dieser Situation und macht den ersten Schritt dazu. Es stimmt ja: Wenn man sich nicht hypnotisieren lässt wie ein Kaninchen von der Schlange, wenn man seine Augen nicht mehr niederschlägt, sondern aufmacht, aufhebt, dann sieht man Probleme genauer, klarer. Man entdeckt Wege, die aus Schwierigkeiten herausführen. Oder, wenn man allein nicht zurechtkommt, dann schaut man jemandem ins Gesicht, Hilfe suchend, so, dass der andere erkennt, was mit einem los ist und einem beistehen kann. Die Augen aufheben, zuversichtlich geradeaus schauen – solche Augenblicke braucht es, um sich aus der Erstarrung zu lösen. Oder wie Bert Brecht pfiffig formuliert: „Geh ich zeitig in die Leere, kehre ich aus der Leere voll. Wenn ich mit dem Nichts verkehre, weiß ich wieder, was ich soll.“

Sehen ist mehr als bloße Sinneswahrnehmung. Sehen bewirkt etwas, löst Veränderung aus. Noch vor dem eige-

nen Sehen kommt das Gesehenwerden. Ein anderer sieht, wie es mir geht. Er oder sie hat ein behutsames Auge auf mich, um mit mir die Situation wahrzunehmen, Möglichkeiten und Unmöglichkeiten zu sichten, Verblendungen aufzulösen und Perspektive zu gewinnen. Die Kollegin oder ein Freund, der einen guten Blick auf die Dinge hat. Die aufmerksame Chefin, die nach ihren Mitarbeitenden schaut, oder ein guter Seelsorger. Nicht ohne Grund heißt professionell begleitetes Draufschaun „Supervision“, wörtlich übersetzt „Überblick“. Im Alten Testament spricht eine Frau, die vor dem Ausbrennen und Verdursten in der Wüste gerettet wurde, das Dankgebet: „Du bist ein Gott, der mich sieht.“ Dazu muss man sich aber auch sehen lassen, wenigstens teilweise etwas von sich zeigen – statt sich zu verbergen und zu verstecken hinter mancherlei Masken. „Mein Leben ist ein Chaos“ heißt es in einem Hit von „Ich und Ich“, „schau mal genauer hin“. Sehen und gesehen werden – so ist es wirklich wichtig!

Oft ist in der Bibel von Gottes Augen und seinem Sehen die Rede. Gleich im ersten Kapitel steht: „Und Gott sah alles an, was er gemacht hatte, und siehe, es war sehr gut.“ (Gen 1,31) Vom Schöpfer kann man lernen: Als heilsame Unterbrechung alles Machen und Tuns braucht es den göttlichen Moment, sich anzuschauen, was man geschaffen und geschafft hat, um sich darüber zu freuen, wenn es gut geworden ist. Wer besinnungslos vor sich hinwerkelt, kaum das eine fertig hat, sich schon ins Nächs-

te stürzt, bringt sich um die Wohltat, die Früchte der Arbeit in Augenschein zu nehmen und zu genießen. Immer weiter, weiter, ohne Blick zurück, geschweige denn nach links oder rechts, wird leicht zum Blindflug mit hoher Crash-Gefahr. Augen, die starr stets auf das Gleiche gerichtet sind, werden früher oder später müde und stumpf, der Blick wie von Scheuklappen begrenzt. Rainer Maria Rilke schreibt in seinem Gedicht „Der Panther im Jardin des Plantes“: „Nur manchmal schiebt der Vorhang der Pupille sich lautlos auf. Dann geht ein Bild hinein, geht durch der Glieder angespannte Stille – und hört im Herzen auf zu sein.“

Man sieht und sieht doch nicht. Die Bilder verschwinden in der eigenen inneren Leere. Dagegen hilft Augenweide: Raus aus den immer gleichen Wänden, hinein ins Blaue, die Augen aufheben zu den Bergen, den Blick über Seen oder Meer schweifen lassen. Augen auf für die Schönheiten und Wunder, die ringsherum zu entdecken sind. Wer weniger ein Naturfreak ist, kann den Augen neue Nahrung geben in Museen, beim Flanieren durch die Stadt, in Kino oder Theater, im Fußballstadion oder bei genüsslich zweckfreier Lektüre. Freunde und Vertraute nicht nur gelegentlich, sondern regelmäßig zu sehen, hilft, das eigene Gesichtsfeld über die Arbeit hinaus weit zu halten. Man sieht von sich selber ab und über sich selber hinaus, schaut auf das Leben, das jenseits von einem selber liegt. Der Raum des Eigenen, Vertrauten, wird verlassen. Nur

in Distanz, mit Trennungen vom ewig Gleichen, gibt es Perspektivwechsel und Veränderung zum Besseren hin. In einem anderen Umfeld, mit einem anderen Blick, finden Begegnungen statt, die neue Energie schenken.

Es ist schön, gespannt zu sein darauf, was einem begegnet und einen anspricht. Im Abstand zum Alltäglichen spürt man das Leben und sich selber wieder. Was immer einem wohl tut, wonach einem ist – dafür darf und soll man sich Zeit nehmen. „Man schließt die Augen der Toten behutsam; nicht minder behutsam muss man die Augen der Lebenden öffnen“, schrieb Jean Cocteau. Es lohnt sich, mit der Behutsamkeit augenblicklich anzufangen.

Gehen will gelernt sein. Erhoben und stolz blicken Kleinkinder, wenn sie auf eigenen Füßen stehen und anfangen, davon zu wackeln. Ein Wachstumsschub mit der Fähigkeit des Sitzens, Stehens und Gehens kann einen kleinen Menschen in Hochstimung versetzen und unternehmungslustig werden lassen. Die aufrechte Haltung (er)wächst, wird eingeübt; der neu gewonnene Überblick vergrößert den Radius. Neugierde, Forscherdrang und Experimentierfreude können mehr und mehr befriedigt werden. Gehen – das schafft einen gewaltigen Zustrom an Eigenmachtgefühl, Welteroberungsdrang und eine frühe Ahnung künftiger Freiheit und größerer Selbständigkeit.

GEHEN

Ein Kind, das Schritt für Schritt zum Gehen kommt, erfährt Reaktionen von denen, die seit Jahrzehnten auf eigenen Füßen stehen. Voller Stolz blicken Eltern auf Sohn oder Tochter, loben und bewundern die kleinen Draufgänger. Sie schwingen mit, sie vermitteln „Resonanz“. Diese Resonanz bestätigt: Das, was ich tue, wird wahrgenommen und hat Wirkung. Von nun an könnte man „laufend“ glücklich sein – wären da nicht die täglichen kleinen Stürze, von denen man sich aufrappeln muss. Und das Erschrecken: Wer laufen kann, kann auch weglaufen und steht auf einmal allein da. Getrennt. Mit der Erfahrung des Schmerzes, die einen von der Kindheit bis ins Alter begleitet.

Unterschiedliche Richtungen

Das Erleben beim Gehenlernen geht in unterschiedliche Richtungen. Man kann weggehen und ist getrennt, wird womöglich zum Einzelgänger. Oder man geht mit und gehört dazu, sammelt die Erfahrung, jemand ist an meiner Seite, stärkt mir den Rücken, reicht mir die Hand und nimmt mich wahr. Biblisches ist zu ahnen: „Ich habe dich bei deinem Namen gerufen, du bist mein“ (Jesaja 43,1). Beim Gehenlernen im frühkindlichen Leben klingt an, was sich lebenslänglich wiederholt: Man wird für Gehen und Laufen gelobt. Vielleicht auch ermahnt, weil man vom Weg abweicht oder sich zu stürmisch bewegt. Auch wer Kritik erfährt, merkt: Man „sieht“ mich.

Lob ist angenehmer, unterstreicht die Wertschätzung und fördert das Selbstwertgefühl. Mit Selbstwert kann man sich nicht selbst versorgen und Nachschub ist immer nötig. Die Einsicht in die eigene Bedürftigkeit widerspricht dem Bestreben nach Selbstversorgung und Selbständigkeit. Sich diese Bedürftigkeit – auch nach Gottes Wohlwollen und Gnade – einzugestehen ist nicht leicht, für manchen kränkend. Gehenlernen prägt den Körper und die Seele: Wo gehe ich hin? Wo komme ich her? Lauf ich allein oder zusammen mit anderen? Habe ich Zeit zum Bummeln oder hetze ich mich durchs Leben ...

In Bewegung

Seit Jahrtausenden arbeiten Menschen körperlich und sind in Bewegung. Die physiologischen Funktionen sind auf Gehbewegungen eingestellt. In den letzten Jahrzehnten bewegen sich immer mehr Menschen immer weniger. Sitzende Tätigkeiten mindern den Stoffwechsel und lassen mentale Ressourcen erlahmen. Im Sitzen staut sich nicht abgebauter Stress im Körper an. Ist der Alltag gehbehindert, verlangen Jung und Alt mehr und mehr nach einem Ausgleich. Sie suchen neue Wege, auf die sie ihre Füße setzen können, um ursprüngliche Kräfte zu spüren und ein besseres Lebensgefühl zu gewinnen.

Manche Frauen und Männern, die die Arbeitswelt als belastend, als laut und einsam machend empfinden, begeben sich auf die Suche nach spirituellen Erfahrungen

und religiöser Einkehr. Mit dem Pilgerwandern zum Beispiel, einer Fortbewegung hin zu Gott („mit den Füßen beten“), knüpfen sie an eine Jahrhunderte alte Tradition an. Der gewanderte Weg kann zu einem inneren religiösen Weg werden. Religiös geprägte Stätten sind das Ziel oder liegen am Weg. Grenzerfahrungen werden herausgefordert. Selbst vermutete körperliche und geistige Grenzen werden überprüft und wo möglich überwunden. Man schafft mehr, als man sich vorher zugetraut hat.

Auf den Weg machen „Laufen läuft“. Menschen entdecken Laufen und Gehen als Mittel zum Wohlfühlen, gegen Gefühle der Erschöpfung und des Ausbrennens. Die Möglichkeiten, sich zu bewegen, sind vielfältig und reichen vom Marathon als Volkslauf über Trimmaktionen in städtischen Parkanlagen bis zum Spazierengehen, Joggen, Nordic Walking zu Hochgebirgs-, Bildungs- oder Fernwandern, einzeln und in Gruppen. Wandern ist intensives Erleben in der Natur und Ausgleich zum Alltagsstress. Eine gute Gelegenheit, Ruhe zu finden und den gesamten Organismus nachhaltig zu vitalisieren. Geht man mit, werden auch vertraute Erfahrungen aus früher Kindheit neu belebt.

Das „Mitschwingen“, die positive Resonanz anderer ist einem ja fast sicher, wenn man sich auf den Weg macht und mitgeht. Und wie stolz man sein kann, es geschafft zu haben und sich wie neu geboren zu fühlen. Sein Licht

muss man nicht unter den Scheffel stellen. Die Erkenntnis des Hippocrates (460–375 v. Chr.) „Gehen ist des Menschen beste Medizin“ bestätigen die Gehenden. „Gehen weckt müde Lebensgeister“, sagt man wohlmeinend. Also geh! Die Aufforderung ist unüberhörbar, ein guter Tipp und ein hilfreicher Ratschlag. Für alle? Vorsicht ist geboten, nicht nur bei Menschen, die sich mit dem Gehen körperlich schwer tun.

Wie erlebt ein Mensch, der **Bitte nicht übernehmen!** Angst hat, seine Ziele zu verfehlen, der erschöpft und niedergeschlagen nur mit großem Widerstand seiner täglichen Arbeit nachgehen kann, die Aufforderung: Setz dich in Bewegung? Das Ideal, das man von sich selber hat, mag einen anspornen, zu gehen. Doch schnell wird man spüren: So niedergeschlagen, wie ich bin, schaffe ich nichts. Wieder fühlt man sich als Versager und hat auch noch Schuldgefühle, weil Gehen die müden Lebensgeister nicht geweckt hat. Mehr und mehr schleppt man sich müde dahin. Die Seele fühlt sich so verheerend an wie ein ausgebranntes Haus.

Jede noch so wohlgemeinte Ermunterung kann den Albtraum verstärken. Die Kräfte im eigenen Inneren sind zu schwach. Kein selbstbestimmtes Ich, kein gesunder Menschenverstand bringt einen auf die Beine. Gegenkräfte und Gegengewichte sind erforderlich. Wenn sie nicht von innen kommen können, dann von außen. Martin



Luthers Entdeckung des „gnädigen Gottes“, der von außen für uns wirkt (extra nos), hat wegweisende Glaubens- und Lebenskraft gewonnen. Es ist nichts zu tun, außer geschehen zu lassen und sich zu öffnen. Vor-Gänger Erfahrungen ermutigen. Einer von ihnen ist der Prophet Elia (siehe Seite 41–49).

Leben üben¹⁰

Geistliche Übungen können helfen, zu einem Leben im Gleichgewicht zu finden. Sie helfen zu innerer Sammlung und Präsenz. Sie lassen zur Ruhe kommen und helfen, Wesentliches von Unwesentlichem zu unterscheiden. Sie fördern das Selbst-Bewusstsein.

Eine besondere Form solcher Übungen sind „Exerzitien“: Man zieht sich zu bestimmten Zeiten in Einsamkeit und Schweigen zurück. Es können einzelne Stunden sein oder auch Tage, daheim oder unter Anleitung in Einrichtungen, die Exerzitien anbieten. Während man schweigt, tauchen Antworten auf Fragen auf: Worum dreht sich mein Leben? Was bewegt mich besonders lange und intensiv? Was ist nebensächlich für mich? Wie kann ich unterscheiden, was wirklich wichtig, was zweitrangig ist?

Dabei lässt sich manches neu entdecken: Langsamkeit zum Beispiel, die Geschwindigkeit der eigenen Seele und die beglückende Freiheit, etwas nicht zu tun, es sein zu lassen. Die Wahrheit, die in einem schlummert – echte Gefühle, Aufrichtigkeit sich selbst und anderen gegenüber. Gott, der die Quelle des Lebens und der Grund des Seins ist.

Zum Exerzitienweg gehört es, bewusster zu leben, manches langsamer anzugehen, sich am Tage ein paar Pausen – Momente der Stille – zu genehmigen, aufmerksamer zuzuhören, zu reden und zu handeln.

„Exerzitien“ sind aber auch mitten im normalen Alltag möglich:

AM MORGEN kann ich nach dem Aufwachen noch wenige Minuten im Liegen verweilen, einigen Traumfetzen nachgehen und spüren, was sie mit meinem eigenen Leben zu tun haben. Ich kann ein wenig auf den Tag vorausschauen: was auf mich zukommt, was ich dabei empfinde. Mit einem Morgengebet kann ich die Nacht abschließen und den neuen Tag begrüßen. Ich kann das Frühstück bewusster einnehmen, es genießen, kann zur Arbeitsstelle oder zur Bushaltestelle gehen statt zu fahren. Ich kann versuchen, beim Gehen in einen wohltuenden Rhythmus zu kommen.

AM ABEND kann ich einen Spaziergang machen anstatt fernzusehen. Ich kann das Gespräch mit meinem Partner, meiner Partnerin suchen oder jemanden anrufen. Ich kann mir Zeit zum Lesen in einem guten Buch nehmen, auch in der Bibel. So wie ich den Tag langsamer begonnen habe, schließe ich ihn auch ab, indem ich mir Zeit lasse, ihn noch einmal an mir vorüberziehen zu lassen. Mit einem Abendgebet kann ich für Gelungenes danken, das Unvollendete Gott überlassen und mich und die Menschen, die mir am Herzen liegen, ihm für die Nacht anvertrauen.

Selbst wenn Sie nur *ein* Gestaltungselement im Alltag leben, werden Sie spüren, dass die „Langsamkeit“ eine neue Lebensqualität für Sie hervorbringt.

WAS GUT TUT

Nicht erst später
das Leben genießen
eine große Reise machen
sich Zeit für sich selbst nehmen.

Schon jetzt
die eigenen Stärken nutzen
und mit Schwächen umgehen.

Schon jetzt bedenken
was die eigene Kraft vermag
und was über die persönliche Fähigkeit hinausgeht.

Schon jetzt
einen Freund oder eine Freundin haben
die mich nimmt, wie ich bin.

Es zahlt sich aus
Menschen zu haben
die mich kennen
und die zu mir stehen.

Das kann gut tun und helfen,
im Gleichgewicht zu leben.

TROTZDEM LEBEN

Sabine schaut sich im Spiegel an. Gut schaut sie aus. Heute werden sie zu einer Einladung gehen: Tolles Abendessen, nette Leute. Vielleicht danach noch in eine kleine Bar, nur zu zweit? Auf jeden Fall ist dieser Abend genau das Richtige, um nach der wochenlangen Erkältung neu durchzustarten. Da kommt Peter ins Bad. Er hält seinen Bauch und sagt: „Du, tut mir wirklich Leid. Ich kann nicht. Ich hab' solche Magenschmerzen – ich würde keinen Bissen runter bringen.“ Was jetzt? Ein ganzes Meer von Gefühlen stürzt auf einen ein. Ein Fest, auf das man sich lange gefreut hat, gerade weil man in letzter Zeit auf vieles verzichten musste, soll ausfallen? Wut kommt auf, gepaart mit Vorwürfen: Warum hat der andere gerade jetzt Bauchweh? Hätte er nicht besser auf sich aufpassen, weniger von diesen fetten Chips essen können?

Dann die Schuldgefühle: Wenn etwas Ernstes mit Peter ist? Er hat in letzter Zeit öfter ähnliche Beschwerden gehabt, auch ohne Chips. Und wieder wächst die Wut – weil man sich um den anderen sorgt, statt den eigenen Unmut ausgiebig zelebrieren zu dürfen. Wenn der Partner oder die Freundin, mit der man verabredet war, generös sagt: „Geh du ruhig! Ich komme schon allein zurecht“, muss man sich entscheiden. Bleibt man zuhause, kocht Tee und hält Händchen, dann tut das dem anderen (meistens) gut. Man selber trauert aber trotz hohem Respekt vor der eigenen Heldenhaftigkeit dem verpassten heiteren Abend

nach. Lässt man Patienten im Stich, hat man den Eindruck: Ich bin ein selbstsüchtiger, mieser Mensch. Das Abendessen kann man nicht wirklich genießen; alle halbe Stunde ruft man zuhause oder bei der Freundin an. „Wie geht es Dir?“

Wichtig ist, den eigenen Gefühlen gründlich nachzugehen. Sie kommen meist aus einem ganzen Paket an Erfahrungen, das in einem solchen Moment aufgeschnürt wird. Wie viele Enttäuschungen hat es in letzter Zeit gegeben? Gab es zu wenig Gelegenheiten, unbeschwert zu sein? Hält einen der Partner oder die Freundin an einem unsichtbaren Gängelband, mit dem sie einen immer wieder zurückholen, wenn man ungebremst fröhlich ist? Welche Sorgen sind berechtigt, welche nicht? Hat man sich ausreichend Zeit genommen, um nachzudenken, sich selber nachzuspüren, fällt es leichter, überzeugt zuhause zu bleiben und dort nicht allein für den anderen, sondern auch etwas für sich selbst zu tun. Oder eben wegzugehen. Vielleicht nicht ganz so lang, wie geplant, aber doch so, dass man beschwingt und bereichert wieder heimkommt.

„Du sollst deinen Nächsten lieben wie dich selbst“ (Matthäus 22,39) heißt es in der Bibel. Das muss fürsorglichen Menschen stets neu ins Stammbuch geschrieben werden. Als meine Eltern schwer krank waren, habe ich aus lauter Liebe jedes Mal darum kämpfen müssen, nicht mit ihnen mit zu sterben, sondern ein eigenes Leben zu führen – selbständig weiter zu leben. Natürlich besitzt Sorge

um die Familie, um Partner und Freunde hohe Qualität. Für andere da zu sein, sie auf ihrem Weg zu begleiten in kleinen und großen Krankheiten, beim Sterben, das trägt zur eigenen Erfüllung bei, lässt einen innerlich wachsen und reifen. Aber man braucht Kraft dazu, muss sich eigene Energiequellen suchen, um sich nicht im anderen einfach aufzulösen. Es braucht Balance zwischen der Lust am eigenen Leben und der Bereitschaft, sich anderen Menschen warmherzig zuzuwenden.

„Ich lebe und ihr sollt auch leben“ (Johannes 14,9) sagt Jesus. Es gibt keine Pflicht zur Passion – aber die göttliche Aufmunterung, persönlich aufzuerstehen. An jedem neuen Tag.

DAS „GEBET“ VON BALTIMORE

Gehe ruhig und gelassen durch Lärm und Hektik. Denke daran: Frieden findest Du in der Stille.

Pflege gute Beziehungen zu Deinen Mitmenschen, versuche mit ihnen auszukommen, soweit es Dir möglich ist, ohne Dich selbst aufzugeben.

Was Du als wahr erkannt hast – sprich es offen und ehrlich und in ruhigen klaren Worten aus. Höre anderen zu, selbst wenn sie Dir dumm, langweilig und unwissend erscheinen. Ihr Schicksal hat sie so geformt, wie sie sind. Gehe den Lauten und Streitsüchtigen aus dem Weg. Sie verdrießen nur Deinen Sinn.

Wenn Du Dich mit anderen Menschen vergleichst, könntest Du eingebildet oder verdrießlich werden. Du kannst sicher sein: Es wird immer Menschen geben, die bedeutender sind als Du und auch solche, die weniger können.

Genieße, was Du erreicht hast. Begeistere Dich für die Pläne, die Du noch verwirklichen willst.

Arbeite an Deiner beruflichen Fortentwicklung und Entfaltung. Wie bescheiden Deine Arbeit auch sein mag, ein guter Beruf ist eine unschätzbare Mitgift für alle Wechselfälle des Lebens.

In geschäftlichen Angelegenheiten lasse Vorsicht walten, denn die Welt ist voll List. Aber das soll Dich nicht blind dafür machen, dass es auch rechtschaffene Leute gibt. Viele Menschen streben nach höheren Zielen, und überall im Leben gibt es Helden.

Sei Du selbst. Heuchle weder Zuneigung, noch mache höhnische Bemerkungen über die Liebe. Ungeachtet der alltäglichen Trostlosigkeit und trotz vieler Enttäuschungen und mancher Verdrossenheit – die Liebe verdorrt nicht, sie wächst und wächst wie das Gras auf der Wiese.

Du wirst jeden Tag ein bisschen älter. Akzeptiere das dankbar. Und wenn es an der Zeit ist, lasse die Prioritäten der Jugend mit Würde hinter Dir. Die Jugend hat ihre Zeit, das Alter hat seine Zeit.

Erhalte Dir die Schärfe Deines Verstandes. Mit einem geschulten Geist bist Du gefeit, wenn Dich unerwartet ein Missgeschick trifft.

Belaste Dich nicht mit finsterem Grübeln. Viele Ängste keimen vor allem dann auf, wenn Du müde oder einsam bist.

Praktiziere eine zuträgliche Selbstdisziplin, aber gehe behutsam mit Dir um.

Genau wie die Bäume auf dem Feld und die Sterne am Himmel, so bist Du ein Geschöpf des Universums. Dein Schöpfer hat es für gut befunden, dass Du hier bist. Du hast deshalb ein Recht darauf. Ob Du es verstehst oder nicht: Das Universum entwickelt sich ganz gewiss so, wie es sein Architekt geplant hat.

Lebe deshalb in Frieden mit Gott, was auch immer er Dir bedeutet. Und was immer Deine Bemühungen, Sehnsüchte und Ziele im lärmenden Wirrwarr des Lebens seien – strebe nach innerer Harmonie. Trotz aller Enttäuschungen, trotz aller Plackereien und trotz aller zerronnenen Träume – es ist eine schöne Welt.

Sei froh und heiter. Setze alles daran, glücklich zu sein.

„Sei gut zu deinem Körper,
damit die Seele Lust hat,
darin zu wohnen.“ (Therese von Avila)

LEIT-KULTUR

Ob Menschen gerne und vergnügt arbeiten oder Gefahr laufen, zu „verbrennen“, das hängt auch von der Unternehmenskultur an ihrer Arbeitsstätte und von ihrem familiären und freundschaftlichen Umfeld ab. Die spürbare Erschöpfung vieler Menschen hat natürlich mit Leitung zu tun – mit der Leitung, die ihnen selbst anvertraut ist, und der, die ihnen tagtäglich begegnet. Wer mit anderen und sich selbst so umgehen möchte, wie es einem gut tut, der muss eine kommunikative Persönlichkeit sein mit Selbsterkenntnis und Dialogbereitschaft; mit Respekt vor den Gaben anderer; mit Fähigkeit zur Macht und ihrer Delegation. Es braucht eine verständliche Sprache und angemessenen Umgangston; die Fähigkeit, als eigenständige Persönlichkeit am Leben in Gesellschaft und Kultur teilnehmen zu können und eine gepflegte Spiritualität. Nicht vergessen: Jeder, jede leitet irgendwo – zuhause, in der Schule, unter Freunden, am Arbeitsplatz!

Kommunikative Persönlichkeit

Zur einer kommunikativen Persönlichkeit gehört Ich-Stärke, Profil und die Fähigkeit, etwas zu sagen und sich im Prozess der Kommunikation als authentisch zu erweisen. Eine kommunikative Persönlichkeit ist bewandert in Selbsterkenntnis, steht zu gemachten Lebenserfahrungen, kann eigene Gedanken und Gefühle präzise wahrnehmen, weil nur so die der anderen wahrgenommen werden können.

Eine kommunikative Persönlichkeit kann zuhören, auf Fragen antworten, die gestellt werden, und den anderen, die andere wirklich sein lassen. Zu Kommunikationsfähigkeit gehört, selbstkritisch zu sein und Kritik ertragen zu lernen und, wenn berechtigt, aufnehmen zu können.

Es gehört auch dazu, sorgfältig zwischen sachlicher und emotionaler Ebene zu differenzieren. Wer wirklich kommuniziert, lässt sich bewusst auf das Risiko ein, den eigenen Standpunkt nicht halten zu können, weil die anderen Argumente besser sind. Kommunizieren verlangt, sich im Kommunikationsprozess selbst zu verändern. Wer wirklich kommuniziert, bleibt sich nicht gleich, der muss sich stets reformieren. Wer innerhalb und außerhalb der eigenen Institution etwas bewegen will, braucht intensive informelle Kommunikationsstrukturen. Strukturreformpläne etwa sollten nie ohne Absprache mit den für ihren Arbeitsbereich kompetenten Menschen erstellt werden.

Um gegen möglichen Burnout vorbeugend etwas zu tun, braucht es Respekt vor den eigenen Gaben und denen anderer. Die Bibel ermuntert dazu, anvertraute Talente zu nutzen (Matthäus 25; Lukas 19) und sich über die Vielfalt der Charismen zu freuen (Römer 12; 1. Korinther 12). Gut biblisch ist es, die vielfältigen eigenen Fähigkeiten und die anderer als gleichrangig zu achten, sie angemessen einzusetzen und sich entfalten zu lassen. Wer weiß, dass seine Fähigkeiten wirklich ge-

Respekt!

braucht sind, muss sich weder krampfhaft profilieren noch andere deckeln. Menschen möchten sich sachlich und emotional akzeptiert, verstanden und weiter gebracht fühlen. Solcher Respekt lohnt sich – auch gegenüber den Menschen, die einem beruflich anvertraut sind. Dazu gehört stilvoller Umgang mit anderen, Formbewusstsein, zuvorkommend und menschenfreundlich zu sein.

Macht

Wenn Machtfragen nicht klar thematisiert werden, man sich nicht zur eigenen Position bekennt, schleichen sich hierarchische Strukturen in die Kommunikation ein. Da ist von „eigenmächtig“ die Rede, wenn einer seine Arbeit schnell und kompetent erledigt. „Das ist eine Frage der Position“ wird Mitarbeitern entgegengeschleudert, die sich eigenständig um die Lösung einer Aufgabe bemühen. Macht wird oft auch über das Alter ausgeübt. In jungen Jahren kann und darf man nicht leiten, weil einem die Erfahrung fehlt. Selbst das ist unbiblisch, wie Prophetenberufungen im Alten Testament zeigen. „Sage nicht: ‚Ich bin zu jung‘“, spricht Gott zu Jeremia (Jeremia 1,7) und macht ihn zum Propheten.

Im Neuen Testament heißt es: „Niemand verachte dich wegen deiner Jugend; du aber sei den Gläubigen ein Vorbild im Wort, im Wandel, in der Liebe, im Glauben, in der Reinheit“ (1. Timotheus 4,12). Wirkliche Autorität erweist sich nicht durch Macht, nicht durch bloßes Wissen, sondern durch Ansehen – das Wissen und Macht dann impli-

ziert. Autorität ist also das, was einem auf Grund des gewonnenen Ansehens zugebilligt wird. Ansehen gewinnen wiederum setzt Authentizität, Arbeit und Anteilnahme an anderen voraus – und die Fähigkeit, Zeit zu haben, sie sich zu nehmen.

Es geht nicht an, stets nur zu beschreiben, wie es sein soll – bei den anderen. Sollen Lebens- und Leitungsaussagen nicht nur vernommen, sondern auch angenommen werden, muss auf den Gestus der absoluten Besserwisserei, der für jede Form von kommunikativer Sprache gehört ein stilvoller Umgangston. Verfahren jedoch wird oft nach der altväterlichen Devise „kein Tadel ist das größte Lob“. Es fehlt an Lob und Anerkennung, es braucht eine angemessene Einschätzung von Stärken und Schwächen der Mitarbeitenden. Stattdessen wird häufig die im Wortsinn geradezu phantastische Vorstellung gepflegt, Weisheit und Intelligenz konzentrierten sich (automatisch) an der Spitze einer Organisation.

Sprache

Leitung heißt nicht selten Konzentration auf Finanz-, auf Verfahrens- und Verwaltungsfragen. Menschen werden samt ihrer Leitungsaufgabe aber meist nur verstanden und akzeptiert, wenn sie ihre Wertüberzeugungen und ihr Leben in eins bringen: Leben, wovon sie überzeugt sind, selbst überzeugt sein

Spiritualität



von dem, was sie leben. Verantwortung dafür übernehmen und im einfühlsamen und kontroversen Gespräch mit anderen bleiben. „Hab acht auf dich selbst und auf die Lehre; beharre in diesen Stücken! Denn wenn du das tust, wirst du dich selbst retten und die, die dich hören.“ heißt es im Neuen Testament (1. Timotheus 4,16). Wer leitet, muss in der Lage sein, die für ihn oder sie elementaren Werte persönlich auszulegen, sie allgemein verständlich zu kommunizieren. Balzac sagt im *Gesetzbuch für anständige Menschen*: „Es gehört ebenso viel Klugheit wie Feingefühl dazu, einen Menschen zu leiten wie zehn“.

Unmögliches wird sofort erledigt

Es gibt in allen Arbeitsbereichen verschiedene, gleichrangige Aufgaben, die um der Ordnung willen eingesetzt sind. Nur ist es auch nötig, als „dienstbarer Geist“ diese Aufgaben sach- und fachgerecht und vom eigenen Charisma erfüllt zu erledigen. In der Bibel kommt das Wort ‚Dienst‘ 203 mal vor, ‚dienen‘ 208 mal. Die ‚Diener‘ tauchen 96 mal auf; eine ‚Dienerin‘ drei- und ‚Dienerinnen‘ fünfmal. Der Service für andere, der Dienst am anderen, die Diakonie, oder die liebevolle Zuwendung, die Caritas, sollten im Vordergrund der Existenz eines – gläubigen – Leitungsmenschen stehen. Alle kirchlichen Einrichtungen und Unternehmen sollten sich als Dienstleister verstehen und sich an denen orientieren, die etwas von ihnen brauchen oder erhoffen.

Es gibt auch den Service der anderen Art: Wünsche und Bedürfnisse nicht erfüllen, sondern Unruhe stiften, nicht in Ruhe lassen, Salz der Erde und Licht der Welt sein. Als Dienst aufgefasste Führung und Leitung redet dem Gegenüber nicht nach dem Mund, sondern stabilisiert, differenziert, hinterfragt, trifft klare Vereinbarungen und pocht auf deren Einhaltung. Einzelnen und der Gesellschaft werden dann gute Dienste geleistet, wenn Mann oder Frau an der Spitze das denken, sagen und tun, was Menschen, ihrem Leben, Lieben und Arbeiten dient. Dazu gehört auch, Konflikte klar zu erkennen und zu benennen, für ihre Be- und Verarbeitung ein Instrumentarium bereit zu haben, das von Einzelgespräch und Supervision über Teambesprechung bis hin zur Mediation reicht.

Wie kann man sich und andere gut führen?

LEITEN

Eine Leitungspersönlichkeit braucht eine individuelle spirituelle Existenz, die ihre persönliche Werthaltung mit dem eigenen Leben zur Deckung bringt. Nicht von Anpassung oder Dauerrevolution ist sie geprägt, sondern von Lebensfreude und Wertschätzung der eigenen Person und der anderer. Es geht um ein zuversichtliches In-der-Welt- und Im-Beruf-Sein mit hoffnungsvoller Sympathie für Mitarbeitende, energischer Antipathie gegen inhumane Strukturen und Verhaltensweisen, mit kreativem, lebens- und sinnenfrohem Realismus. Eine solche Mentalität verwahrt sich gegen Apathie, Angst vor Kom-

plexität, Ich- und Wir-Bezogenheit (Trance) und demotivierend-frustrierende Übellaunigkeit. Wer solchermaßen leitet, wer Prioritäten setzen und – fast noch wichtiger – Posterioritäten festlegen kann, schafft, statt einer alltagsgehetzten Form-, Traditions- und Stilvergessenheit anheim zu fallen, Rahmenbedingungen für eine spirituelle Existenz mitten im Alltag.

Das kann gelingen durch ansprechende Räume, die gelegentlichen Rückzug ermöglichen, flexible Arbeitszeiten, die es ihm ermöglichen, aktive Familiensorge zu übernehmen und er braucht „heilige“, unantastbare, freie Zeiten. Kein Mensch kann oder soll nur arbeiten; es braucht den Sabbat, den Sonntag. So zu führen und zu leiten mag nicht immer gelingen, aber es anzustreben, und unter irdischen Bedingungen soweit wie möglich zu verwirklichen, begeistert nicht allein Mitarbeitende: Es macht einen selbst glücklich.

Ein leuchtendes Vorbild

Es gibt eine Leitungspersönlichkeit, die verstanden hat, ungewöhnlich zu führen: Jesus von Nazareth. Seine Herkunft und sein Anspruch im Umgang mit anderen sind Wahrheit und Auseinandersetzung. Um beides ging es ihm bei jeder Begegnung – bewusst wandte er sich gegen jede Form der Lüge und Unterdrückung. Sein persönliches Profil ist Vertrauen und Verlässlichkeit bei Überraschung – gegen diffuse Diskontinuität bei Langeweile. Die Botschaft

lautet Rechtfertigung und aufrechter Gang – eindeutig contra alle Versuche der krampfhaften Selbsterlösung und der sinnlosen Verzweiflung über eigenes Scheitern. Was das Handeln anbelangt, zeigt der Nazarener allen, die es von ihm wissen wollen, auf kreative Weise: eine spirituelle Existenz mitten im Alltag, in jedem Beruf zu führen macht frei von sklavischer Abhängigkeit von allem Weltlichen und von einem entrückt-verträumten Verlorensein, das blind ist für Notwendigkeiten. Es öffnet die Augen für die Schönheit von Welt und Alltag.

SEGEN

Ach Hüter unseres Lebens,
fürwahr, es ist vergebens
mit unserm Tun und Machen,
wo nicht dein Augen wachen.

Sprich deinen milden Segen
Zu allen unseren Wegen,
lass Großen und auch Kleinen
die Gnadensonne scheinen.

Paul Gerhardt (aus EG 58,6+11)

Gib mir die Gelassenheit,
Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann;
gib mir den Mut,
die Dinge zu ändern, die ich ändern kann;
und gib mir die Weisheit,
das eine vom andern zu unterscheiden!

Friedrich Christoph Oetinger (1702–1782)

Der HERR segne dich und behüte dich.
Der HERR lassen sein Angesicht leuchten über dir
und sei dir gnädig.
Der HERR erhebe sein Angesicht über dich
und gebe dir Frieden.

(ältester Segensspruch der Bibel, 4. Mose 6,24–26)

Hilfreiche Adressen und Links:

Unter www.velkd.de/burnout haben wir für Sie alle Internetlinks, die in diesem Buch vorkommen, hinterlegt. Dort finden Sie auch gegebenenfalls weitere Hinweise.

Beratungsstellensuche:

www.evangelische-beratung-online.de.

Fachberatung:

www.ekful.de

(besonders empfehlenswert dort das ‚Netzwerkportal‘.)

Erstkontakt:

Die Telefonseelsorge ist deutschlandweit täglich 24 Stunden (aus dem deutschen Festnetz kostenfrei) erreichbar: Tel. 0800-111 0 111 oder 0800-111 0 222.

Anmerkungen

- 1 P. A. Berger, Sozialstruktur und Lebenslauf, 1995; vgl. S. Poppelreuter, Arbeitssucht, 1997.
- 2 Vgl. zum folgenden Abschnitt auch: M. Klessmann/K. Lammer, Das Kreuz mit dem Beruf – Supervision in Diakonie und Kirche, 2007, 66ff.
- 3 Klessmann/Lammer, aaO., 68.
- 4 Vgl. www.bildungsspiegel.de
- 5 Vgl. E. Fernkorn, Supervision in kirchlichen Arbeitsfeldern, 131ff.
- 6 Thomas v. Aquin, Quaestiones Quodlibetales VII, Art. 1.
- 7 Vgl. WA 52,62,31–34 sowie 470f. Als biblische Begründungen sind atl. etwa Gen 1,28 (Berufung zum dominium terrae) oder Pred 3,22: „So sah ich denn, dass nichts Besseres ist, als dass ein Mensch fröhlich sei in seiner Arbeit; denn das ist sein Teil“ (vgl. a. EG 443,7) heranzuziehen oder ntl. das Gleichnis von den anvertrauten Talenten in Mt 25,14ff / Lk 19,12ff sowie das Arbeitsgebot in 2Thess 3,10 („Wer nicht arbeiten will, soll auch nicht essen“).
- 8 Vgl. CR 30, 671.
- 9 H. Böll, Eine Welt ohne Christus, 1957.
- 10 W. Lambert SJ, Komm und geh, 1994, S. 22ff, Die Entdeckung der Langsamkeit

LITERATUR

- Aanderrud, C., Schatz, wie war dein Tag auf dem Sofa? 2. Auflage 2007.
- Abel, P., Burnout in der Seelsorge, 1995.
- von Aquin, Thomas, Quaestiones Quodlibetales VII, Art. 1
- Baumgartl, A., Auftanken statt Ausbrennen: Elf effektive Strategien gegen den Burnout, 2008.
- Berger, P. A., Sozialstruktur und Lebenslauf, 1995.
- Bergner, Th. M. H., Burnout-Prävention: Das 9-Stufen-Programm zur Selbsthilfe, 2007.
- Böll, H., Eine Welt ohne Christus. In: Karlheinz Deschner, Was halten Sie vom Christentum? 1957.
- Burisch, M., Das Burnout-Syndrom: Theorie der inneren Erschöpfung. Zahlreiche Fallbeispiele. Hilfen zur Selbsthilfe, 2005.
- Evangelische Brüderunität Herrnhut, 2008. Die Losungen. Evang.-Luth. Kirche in Bayern (Hg.), Auszeiten für Leib, Seele und Geist. work-life-balance – Gedanken und Möglichkeiten, Reihe Personalentwicklung in der Evang.-Luth. Kirche in Bayern 6, München 2008
- Evangelisches Gesangbuch, Ausgabe für die Evangelisch-Lutherischen Kirchen in Bayern und Thüringen.
- Fabach, S., Burn-out: Wenn Frauen über ihre Grenzen gehen, 2007.
- Faust, V., Seelische Störungen heute. Wie sie sich zeigen und was man tun kann, 4. Auflage 2007.
- Fernkorn, E., Supervision in kirchlichen Arbeitsfeldern, in: Fokus Beratung, Mai 2003, 131ff.
- Freudenberger, H./North, G., Burn-out bei Frauen: Über das Gefühl des Ausgebranntseins, 1994.

- Heyl, A. v., Zwischen Burnout und spiritueller Erneuerung: Studien zum Beruf des evangelischen Pfarrers und der evangelischen Pfarrerin, 2003.
- Hillert, A., Das Anti-Burnout-Buch für Lehrer, 2007.
- Klessmann, M. / Lammer, K. (Hg.), Das Kreuz mit dem Beruf – Supervision in Kirche und Diakonie, 2007.
- Knapp, Th., Burn out. In den Krallen des Raubvogels, 2005.
- Kolitzus, H., Das Anti-Burnout-Erfolgsprogramm: Gesundheit, Glück und Glaube, 2003.
- Kypta, G., Burnout erkennen – überwinden – vermeiden, 2008.
- Lambert, W. P., Komm und geh, 1994.
- Müller, W., Gönn dich dir selbst, 2001.
- Poppelreuter, S., Arbeitssucht, 1997.
- Prandtner, L., Diagnose Burn-out, 2007.
- Ruhwandl, D., Erfolgreich ohne auszubrennen: Das Burnout-Buch für Frauen, 2007.
- Schmitz, M., Seelennahrung, Sich aufmachen zum Glück, 2006.
- Schröder, J.-P., Wege aus dem Burnout: Möglichkeiten der nachhaltigen Veränderung, 2008.
- Schwarz, Ch., Anleitung für christliche Lebenskünstler, 1996.
- Unger, H.-P./Kleinschmidt, C., Bevor der Job krank macht, 3. Auflage 2007.



**„Denk also daran: Gönn Dich Dir selbst. ...
Sei wie für alle anderen auch für Dich selbst da“ –**

so mahnte Bernhard von Clairvaux seinen Mitbruder Papst Eugen III.,
sich in der Fülle seiner Aufgaben nicht zu verlieren.

Fast tausend Jahre später hat Bernhards Mahnung an Aktualität nicht
verloren, im Gegenteil: Das Gefühl auszubrennen, in der Fülle der Auf-
gaben unterzugehen bestimmt das Empfinden unzähliger Menschen.

Dieses Buch hilft, die Zeichen der Erschöpfung zu erkennen,
die Ursachen auszumachen und vor allem –
Wege zu finden zu einem aktiven und schöpferischen Leben
im Gleichgewicht von Ruhe und Tätig-Sein.



VELKD

Vereinigte
Evangelisch-Lutherische
Kirche Deutschlands

GÜTERSLOHER
VERLAGSHAUS

