

*Folgende Predigt wurde nachträglich von der Audioversion in geschriebenen Text und wenn nötig von Mundart ins Schriftdeutsche übertragen.*

## **Reihe: Balance statt Burnout**

### **1 Das Tempo drosseln**

Ich weiss nicht, ob bei uns auch eingeführt wird, was Mc Donald's in den USA angefangen hat: Sie haben nämlich eine Extrapspur eingerichtet für Menschen, die es besonders eilig haben. Wenn man zu diesen Menschen gehört und auf diese schnellere Spur will, dann bekommt man einen kleinen Sender ins eigene Auto, den man dann mit nach Hause nehmen kann. Auf diesem Chip sind dann meine Kreditkarteninformationen gespeichert, so dass es dann keine Zahlungsformalitäten mehr gibt, wenn ich bei Mc Donald's einkaufe. Ich kann dann also die Bestellung aufgeben, mit dem Auto ums Haus herumkurven und auf der anderen Seite wird mir der Burger ins Auto geworfen und ich kann weiterfahren. Man hat ausgerechnet, dass das eine Zeitersparnis von 8-10 Sekunden gibt. Das bedeutet dann doch immerhin, dass ich, wenn ich einmal pro Woche zu Mc Donald's gehe, pro Jahr dank dieser Möglichkeit rund 8 Minuten Zeit spare. Ich weiss nicht, ob das in der Schweiz auch einmal eingeführt wird, doch Überlastung, Temporeichtum, Zeitdruck und Stress ist auch hier ein Thema.

Vor kurzem habe ich einen Prospekt gefunden, auf dem steht: „Arbeiten Sie auch zuviel?“ Der Prospekt ist von einer Organisation, die ihre Arbeit hier in der Region aufgenommen hat und sie heissen „Crazy Workers“, zu deutsch „die verrückten Arbeiter“ oder „die, welche wie verrückt arbeiten“. Diese Organisation will Menschen helfen, die nicht mehr abstellen können und somit arbeitssüchtig geworden sind. Sie unterstützt vor allem auch die Angehörigen und berät sie, wenn jemand aus der Familie in eine solche Situation gerät. Das „Zuviel“ von allem ist etwas, was wir hier in der Schweiz auch sehr gut kennen.

Stress ist ein bedrohender Faktor für die Gesundheit geworden und damit auch ein Kostenfaktor für das Gesundheitswesen. Man weiss inzwischen, dass alle Berufe davon betroffen sind. Früher hat man immer von der „Managerkrankheit“ gesprochen, doch inzwischen weiss man, dass Leute in sozialen Berufen mindestens so betroffen sind: Lehrer, Pfarrer, Krankenschwestern usw. Allgemein Leute, die viel mit anderen Menschen zu tun haben und in sie investieren. Hausfrauen und Politiker können ein Burnout haben. Unser Gesundheitswesen ist mit der Frage beschäftigt, was man dagegen tun kann.

Was passiert, wenn es in unserem Leben immer schneller wird und uns das Feuer ausgeht? Vielleicht habt ihr die Dekoration heute beim Eingang

beachtet: da steht eine ausgebrannte Finnenkerze, um uns zu zeigen, wie das ist, wenn das Feuer nicht mehr brennt. Was geschieht dann?

Es gibt einen Vers im Hohelied, das diese Situation beschreibt. Vor langer, langer Zeit hat Salomo folgendes gesagt:

*„Für meinen eigenen Weinberg - für mich selbst - kann ich nicht sorgen; dafür bleibt mir keine Zeit!“ (Hohelied 1,6)*

Salomo beschreibt hier, dass er sich ständig um den Weinberg seines Bruders kümmern muss, sodass er am Schluss für seinen eigenen Weinberg – und er sagt sogar „für mich selbst“ – keine Zeit mehr hat. Es bleibt ihm keine Zeit für sich selbst. Da ist sehr gut formuliert was passiert, wenn wir uns überladen: es bleibt dann nämlich keine Zeit für mich selbst. Es bleibt keine Zeit, um mich um das zu kümmern, was zu meinem Leben gehört, weil ich mich dauernd um Dinge kümmern muss, die anderen gehören oder andere betreffen. Es bleibt keine Zeit mehr, um mich auszuruhen, für die Familie, für die Gesundheit etc. Das hat Folgen.

In einer ersten Phase, wenn viel zu tun ist, versucht man ja einfach, mehr zu erledigen. Man versucht, effizienter zu sein und ein bisschen mehr in die Minuten hineinzuzuquetschen, die man hat. Oft geht das aber nicht auf. Die Bibel bringt das was wir selber immer wieder erleben, folgendermassen auf den Punkt:

*„Wer es zu eilig hat, macht Fehler.“ (Sprüche 19,2b)*

Wer es eilig hat, kommt an Grenzen, vergisst z.B. Termine (wie ich zum Beispiel dann vergesse Mails zu beantworten oder wichtige Telefone zu erledigen). Ich werde dann gereizt, kann das in der Öffentlichkeit noch recht gut überspielen, zu Hause fällt dieser Schutzmechanismus dann weg und meine Familie merkt es ziemlich deutlich.

Wir wollen über dieses Thema in sechs Gottesdiensten reden. In der Umfrage, die wir gemacht haben, wurde dieses Thema am meisten gewünscht. Das bedeutet ja, dass das etwas ist, was uns beschäftigt. Wir möchten in die Bibel hineinhören und fragen, was Gott zu diesem Thema sagt. Gott hat ja ein Interesse daran, dass wir wieder eine gesunde Balance finden. Das ist es, was sich Gott für uns wünscht. Er ist nicht einfach nur ein Gott, der für unser Seelenheil zuständig ist und der Rest interessiert ihn nicht. Nein, unser Gott ist ein Gott, der sich für unser ganzes Leben interessiert. Gerade in Zeiten, in denen alles zuviel wird, will er uns helfen, dass wir wieder Freude am Leben bekommen. Denn das ist es ja oft, was verloren geht, wenn zuviel los ist. Wir verlieren die Freude an ganz normalen, schönen Dingen. Es liegt dann wie eine Wolke oder ein Schatten auf allem was wir tun, sehen, erleben. Gott will uns also die Freude wieder zurückgeben.

Er will uns auch die Freude in Beziehungen zurückgeben. Überforderte gefährden fast immer ihre besten und wertvollsten Beziehungen. Nicht nur die Beziehung zu sich selbst gefährden sie, sondern auch die wichtigsten

Beziehungen, wie z.B. zu ihrem Partner oder ihren Kindern. Und sie gefährden auch ihre Gesundheit. Und so kommen oft nicht nur die betroffenen Menschen selber an die Grenze, sondern mit ihnen auch die eigene Familie, Menschen, die nahe mit ihnen zusammenleben, vielleicht auch Arbeitskollegen.

Viele, die überlastet sind und sich selber überfordern reagieren in einer ersten Phase genau gleich. Wenn jemand merkt, dass alles zuviel wird zieht man eine ganz bestimmte Schlussfolgerung. Und diese Schlussfolgerung ist bei den meisten die: Ich manage meine Zeit nicht gut. Dann gehe ich doch am besten zum Meissner – oder einer anderen Buchhandlung – und schaue da mal die Bücher unter dem Stichwort „Zeitmanagement“ an. Da gibt es z.B. den Lothar Seiwert, ein führender Zeitberater – „Zeitmanagement-Guru“ könnte man schon fast sagen – im deutschsprachigen Raum. Und so kauft man ein Buch von ihm und ich lerne dann von ihm, meine Zeit besser einzuteilen. Tagespläne zu machen, Dinge miteinander zu kombinieren (obwohl Seiwert das heute auch nicht mehr sagt), d. h. ich lerne Englisch beim Bügeln, beim Joggen lerne ich meinen nächsten Vortrag auswendig usw. Der Effekt davon ist ja dann aber nicht, dass man sich besser erholt, sondern dass man mehr in seine Zeit hineinzusetzen versucht.

Was ist falsch an diesem Ansatz? Sicher nicht alles. Viele Menschen die sich überfordern haben vielleicht wirklich nicht gelernt, ihre Zeit gut zu strukturieren und zu organisieren. Das kann wirklich ein Problem sein. Das eigentliche Problem ist es aber nicht. Der eigentliche Punkt, an dem wir ansetzen müssen, wenn wir mit Terminen überladen sind und uns aufopfern für eine Sache oder für Menschen, liegt nicht ausserhalb von uns. Wenn wir an die Grenzen kommen ist das eigentlich Problem nicht in einem Aussenbereich unseres Lebens zu suchen. Es ist in mir drin.

Das grösste Problem befindet sich in uns drin. Es hat mit unserem *Denken* zu tun. Es hat damit zu tun, wie wir denken, was unsere tiefsten *Überzeugungen* sind und was unsere eigentlichen *Motive* sind, etwas zu tun oder es nicht zu tun. Dort liegt die Wurzel.

Die Agenda ist im Grunde nur ein Spiegelbild meiner Seele. Wenn Du in Deine Agenda schaut und dabei erschrickst, dann weisst Du genau, wie es in Deiner Seele aussieht. Sie ist ein Bild für unsere Seele und für das, wie Du denkst, was Du befürchtest und was Du glaubst. Das alles zeigt sich in unserer Agenda. Deshalb heisst die wichtigste Wurzel, wenn man ausgebrannt ist – das sagen bekannte Burnout-Experten heute – schlicht und einfach „*Angst*“. Angst ist die eigentliche Wurzel, wenn wir über die Grenzen gehen und uns damit überlasten.

Angst! Das heisst, wir befürchten gewisse Dinge und deshalb tun wir zuviel. Es kann sein, und das ist sogar sehr wahrscheinlich, dass derjenige, der sich überlädt, sich dieser Tatsache nicht bewusst ist. Man ist sich selten bewusst, was die eigentliche Angst ist, die mich treibt. Man ist sich in

der Regel kaum bewusst, was die eigentlichen Befürchtungen und Motive sind, die dahinter stehen. Man merkt das in der Regel nicht. Nur wer ganz genau und lange hinschaut, der merkt auf einmal, dass es da Ängste gibt. Weil so viele das gar nicht merken, fällt die Umorientierung so schwer. Man bastelt dann an seiner Agenda herum und organisiert sich anders und fällt doch immer wieder in das alte Muster zurück. Das ist so, weil man nie die Wurzel von dem allem angeschaut hat. Diese Wurzel heisst wie gesagt Angst.

Ich möchte nun vier Ängste nennen, die in der Regel dahinter stehen, wenn wir uns überladen. Ich weiss natürlich, dass manche von euch denken können: „Der hat ja keine Ahnung, wie es bei mir im Geschäft läuft! Angst hin oder her, ich muss einfach!“ Das mag sogar stimmen. Doch trotzdem: Dass Du diesen Beruf gewählt hast und an dieser Stelle bist, das ist Deine Entscheidung. Ich habe mich entschieden, das zu tun, was ich tue und diese Stellung anzustreben. Und wenn ich mich nun dort überlade, dann hat das oft mit Befürchtungen zu tun. Selbst dann, wenn ich behaupte: „Ich habe gar keine Wahl, in einen andere Tätigkeit zu wechseln“ – dann hat auch diese Überzeugung oft mit Angst zu tun, die mich hindert, an meiner Situation etwas zu ändern (Wobei ich nicht behaupten will, eine berufliche Veränderung sei etwas, das man schnell und leicht vollzieht,)

Zurück zu den vier Ängsten, die ich Euch vorstellen möchte.

Die Wurzel von Überbelastung ist die Angst davor, dass....

...andere mit mir nicht mehr zufrieden sein könnten.

...ich als schwach erscheinen könnte

...ich nicht mehr vorne mit dabei sein könnte

...ich die Zuwendung und Anerkennung anderer verlieren könnte

Experten sagen, dass dies die wichtigsten Ängste sind, die dahinter stehen, wenn ein Mensch über sein Mass hinaus lebt und arbeitet. Diese Ängste sind es, die hinter einem Burnout stehen und sie führen dazu, dass wir immer mehr und noch mehr arbeiten. Über die Vernunft und die körperlichen Grenzen hinaus.

Der Körper gibt zu Beginn oft noch vor, topfit zu sein und er vermittelt den Eindruck, er sei allem gewachsen. Ich kann mich an eine Zeit erinnern, da war ich abends um elf Uhr noch aufgedreht wie ein Turnschuh und hatte das Gefühl, ich sei erst grad aus dem Bett gehüpft. Ich fühlte mich frisch und voller Tatendrang. Das sind dann irgendwelche Hormone, die ausgeschüttet werden und mir sagen: „Wow! Du kannst noch vieles leisten, Du bist noch voll dran! Komm mach dies noch und jenes noch!“ In einer ersten Phase stellt der Körper auf „Action“. Er unterdrückt die nor-

male Reaktion „Müdigkeit“. Das geht dann so lange, bis an einem Punkt plötzlich alles streikt und alles zusammenbricht, weil das ganze System überfordert ist.

Genau das gleiche kann auch bei Menschen geschehen, die sich für andere aufopfern. Ich kann dann sogar noch den Eindruck haben, dass Gott das von mir möchte. Und ich merke gar nicht, dass ich damit vielleicht etwas für fromm verkaufe, was eigentlich mit einer Angst in mir drin zu tun hat. Ich denke dann, dass das, was ich tue, Gott ehrt, dabei ist es eine Angst in mir drinnen, die mich antreibt. Wie gesagt: das läuft praktisch immer unbewusst. Man weiss es selber gar nicht, dass eine Angst dahinter steckt.

Ängste sind Lügen. Subjektiv empfinde ich die Angst als Wahrheit: ich bin überzeugt davon, dass ich als schwach erscheine, wenn ich Schwäche zeige; dass ich Anerkennung verliere dadurch usw. Das ist subjektiv empfundene, harte Wahrheit. Darum handle ich dann ja auch so. Der Mensch handelt so, wie er letztlich zutiefst denkt und wovon er überzeugt ist. In den Augen Gottes sind diese Wahrheiten dennoch Lügen. Lügen über Gott, Lügen über andere Menschen und über mich selbst. Unser Leben zerbricht früher oder später, wenn es auf Lügen aufgebaut ist. Auch wenn es Lügen sind, die wir für Wahrheit halten. Wir werden an ihnen zerbrechen.

Was tue ich nun, wenn ich aus einer Überlastung herauskommen oder verhindern will, dass ich in eine hineinkomme? (Eine Klammerbemerkung zum Thema „Überlastung verhindern“: ich glaube nicht, dass man so viel tun kann, um eine Überlastung zu verhindern. Bonhoeffer hat schon gesagt: Der Mensch lernt in der Regel nicht präventiv, das Richtige zu tun. Er lernt eigentlich nur, wenn er durch eine Leid-Erfahrung gegangen ist und gemerkt hat, was falsch läuft.

Also, was soll ich tun, wenn ich aus einer Überlastungssituation etwas lernen möchte?

Dann muss ich hinter meine Kulisse schauen und hinter das, was vordergründig bei mir abläuft. Ich muss darauf schauen, was wirklich los ist in meinem Herzen. Ich muss an die Wurzel ran. Dabei brauche ich Hilfe. Ich persönlich brauchte damals an diesem Punkt fachliche Hilfe. Eine Fachperson, ein Berater. Ich hätte das ohne so jemanden nicht geschafft. Und wir brauchen auch stark die Hilfe Gottes. Denn Gott ist derjenige, der die Wahrheit hat, die zu meiner Lüge passt. Gott hat die objektive Wahrheit, die in meine Angst hinein spricht. Ich finde sie bei ihm und in der Bibel. Gott hat etwas ganz Konkretes dazu zu sagen. Sein Wort entlarvt das, was ich für wahr halte als Lüge und ersetzt in mir die Lüge mit seiner Wahrheit. Das ist wie eine Salbe, die auf eine eitrige Wunde kommt. So können wir also heil werden: Wenn Gottes Wahrheit in meine Lüge hineinkommt.

In Psalm 94 gibt es eine Stelle, die mir besonders gut gefällt und mich seit vielen Monaten begleitet. Da heisst es:

*„Als quälende Sorgen mir Angst machten, hast du mich beruhigt und getröstet.“ (Psalm 94,19)*

Was tut Gott, wenn diese Ängste mich in die Überforderung treiben? Er klagt mich nicht an, er macht mir keine Vorwürfe, er straft mich nicht und er lässt mich nicht allein. Nein, er geht liebevoll mit mir um, wenn diese Angst in mir ist. Es heisst hier ganz wörtlich: „...da streicheln deine Liebkosungen meine Seele.“ Das ist nicht so klassisches Deutsch, deshalb hat man es anders übersetzt. Doch es ist eigentlich ein wunderschönes Bild. Meiner verängstigten Seele, die so viele Befürchtungen hat gibt er Liebkosungen. Gott geht sehr verständnisvoll und zärtlich mit uns um und begegnet unseren Ängsten, die hinter dem liegen, dass wir uns überladen.

Schauen wir doch einmal ganz konkret an, welche Wahrheiten Gott in meine Angst hinein zu sagen hat. Ich greife nun auf die vier Ängste zurück, die ich schon erwähnt habe und sage jeweils, was Gottes Antwort auf die jeweilige Angst in mir ist.

Hinter der Angst, dass andere mit mir nicht mehr zufrieden sein könnten liegt im Grunde genommen die Not – ich sag es einmal ganz simpel -, dass wir Menschen ernster nehmen als Gott. Man will Menschen gefallen. Das wird dann ein so starker Treiber in mir drin, dass ich keine Grenzen mehr einhalte. Jesus hat einmal die Menschen beschrieben, die sich weigern, Gott ernster zu nehmen als Menschen. Er hat sie folgendermassen beschrieben:

*„...denn sie liebten die Ehre bei den Menschen mehr als die Ehre bei Gott.“ (Elberfelder)*

*„Der Beifall von Menschen war ihnen wichtiger als die Anerkennung von Gott.“ (Gute Nachricht)*

*(Johannes 12,43)*

Jesus beschreibt hier Menschen, die im Alten bleiben und das Alte vorziehen, weil sie letztlich Menschen gefallen wollen und nicht Gott. Sie weigern sich, sich von Gott beschenken zu lassen. Sie weigern sich, Jesus nachzufolgen, weil sie fürchten, es könnte ein schlechtes Licht auf sie werfen. So verzichten sie auf die Hilfe und die Befreiung, die Jesus ihnen anbietet.

Die Lektion daraus ist, dass ich mich in meinem Leben immer wieder neu entscheiden muss. Ich muss mich entscheiden, was mir wichtiger ist. Wir alle wissen, „Gott ist mein alles“ ist leicht gesagt. Das Leben zeigt dann, ob es wirklich so ist. Ich muss mich immer wieder entscheiden, ob mir Gott wirklich wichtiger ist als Menschen. Oder ob es letztlich doch mein erstes Ziel ist, Menschen zufrieden zu stellen. Wenn ich das tun will, was Gott ehrt, dann bedeutet es ja, dass ich ein Risiko eingehe. Ich riskiere tatsächlich meinen Ruf.

Es ehrt Gott wenn Du Grenzen ziehst. Es ehrt Gott, wenn Du ausruhst. Es ehrt Gott, wenn Du einen Feierabend hast. Denn Du drückst damit aus, dass Du nicht nur für deine Arbeit lebst, sondern auch für Gott. Du drückst damit aus, dass Gott für dich sorgt, auch wenn Du nicht arbeitest. Du drückst damit aus, dass dir das Geschenk der Gesundheit wertvoll ist und Du es schützen willst. Das ehrt Gott.

Und es ist gleichzeitig ein Risiko, dass jemand enttäuscht ist, weil Du zu Hause bist und Feierabend machst. Es kann sogar sein, dass jemand aus Deiner eigenen Familie enttäuscht ist über Dich und Dir das auch zeigt. Am „schönsten“ ist es ja, wenn Dir das jemand ohne Worte zeigt. Du merkst aber ganz genau, dass er oder sie sauer ist, weil Du jetzt nicht rennst. Es kann sein, dass jemand verärgert ist, weil Dich jemand nicht mehr vor Deinen Karren spannen kann. Weil Du Dich nämlich nicht mehr endlos aufopferst und weil Du weißt, dass Gott Dir ein Leben gegeben hat, zu dem Du Sorge tragen sollst. Deshalb muss es Grenzen geben. Und Gott freut sich, wenn Du das tust. Gott freut sich, wenn er Dir wichtiger ist als Menschen.

Ich weiss, das kann nun auch für viele zur Ausrede werden, nichts zu tun, sieben Wochen Ferien zu machen und – Gemeinde hin oder her – sich nur noch ausruhen zu müssen. Man kann ja alles, was die Bibel sagt, auch missbrauchen und genau im falschen Moment anwenden. Ich rede aber heute morgen zu denen, die dazu neigen, nicht Nein sagen zu können. Zu denen rede ich. Die anderen, die im abgrenzen schon richtige Weltmeister sind und denen es vor lauter zu sich selbst schauen schon richtig langweilig geworden ist, dürfen sich dann ein anderes Mal angesprochen fühlen.

Ich komme zur zweiten Angst: Ich erscheine als schwach, wenn ich Grenzen ziehe. Das ist nun wirklich eine handfeste Lüge. Das muss Überforderung provozieren. Und es muss auch Unehrllichkeit provozieren. Denn irgendwann und immer wieder sind wir tatsächlich schwach. Wenn das nicht sein darf, dann muss ich das verstecken. Diese Lüge provoziert mich zur Unehrllichkeit und bringt mich dazu, zu lachen, wo es nichts zu lachen gibt. Aus der Sicht von Gott haben wir keine Wahl, ob wir schwach sind, schwach erscheinen oder nicht. Wir sind es nämlich. Wir sind schwach, denn wir sind Geschöpfe und sind begrenzte Geschöpfe. Wir sind nicht Gott. Und weil wir nicht Gott sind, sind wir schwach und haben Schwächen. Wir sind Menschen mit Grenzen und Limiten. Wir können uns gar nicht entscheiden, ob wir schwach sein wollen oder nicht. Wir sind es einfach. Und in diesem Schwach-Sein – das ist das Schöne daran – liebt uns Gott. Er liebt uns als Schwache. Er hat eine Vorliebe für Schwache. Das ist das Schöne an dem Gott, den wir kennen. Schwachheit hat bei ihm einen besonders hohen Wert. Schwachen wendet er sich liebevoll zu. Paulus sagt das so im ersten Korintherbrief:

*„Das Schwache in der Welt hat Gott auserwählt, damit er das Starke zuschanden mache.“ (1.Korinther 1,27)*

Gott hat das Schwache auserwählt. Nicht das Starke. Paulus doppelt im zweiten Brief an die Korinther sogar noch nach:

*„Ich bin zufrieden mit meiner Schwäche, damit die Kraft von Christus durch mich wirken kann.“ (2.Korinther 12,9)*

Wer von euch kann das nachsagen: „Ich bin zufrieden mit meiner Schwäche...!“ Paulus hat das gesagt. Wow, da hat einer schon ziemlich viel über Schwachheit gelernt. Das ist also die Antwort von Gott auf meine Angst, dass ich nicht als schwach erscheinen will, wenn ich Grenzen ziehe. Gott sagt: „Du darfst schwach sein und zu dem stehen, was sowieso Wahrheit über deinem Leben ist. Du bist schwach. Und so gefällst Du mir! Du gefällst mir in Deiner Schwachheit, denn ich habe eine besondere Zuneigung zu den Schwachen.“ Das ist die Wahrheit Gottes als Antwort auf unsere Lüge.

Ich gehe zur dritten Lüge: Ich muss perfekt sein, um vorne mit dabei zu sein. Um mithalten zu können muss ich mich hundertprozentig anstrengen, sonst bin ich auf der Verliererseite des Lebens.

Die Bibel sagt hier (und das ist ähnlich wie das, was wir gerade besprochen haben): „Es gibt nichts Perfektes auf dieser Welt.“ Es gibt keinen perfekten Menschen auf dieser Welt, es gibt nicht mal einen beinahe perfekten Menschen oder eine beinahe perfekte Arbeit.“ Gott erwartet keinen Perfektionismus von mir. Wenn Gott es nicht erwartet, dann kann es auch niemand sonst erwarten. Dann hat kein anderer das Recht, etwas Perfektes von mir zu erwarten. Auch ich selber nicht.

Im Psalm 103 beschreibt David folgendes:

*„Wie ein Vater mit seinen Kindern Erbarmen hat, so hat der Herr Erbarmen mit denen, die ihn ehren. Er weiß, was für Geschöpfe wir sind; er kennt uns doch: Wir sind nur Staub!*

*Der Mensch ist vergänglich wie das Gras, es ergeht ihm wie der Blume im Steppenland: Ein heißer Wind kommt - schon ist sie fort, und wo sie stand, bleibt keine Spur von ihr. Doch die Güte Gottes bleibt für immer bestehen.“ (Psalm 103,13-14)*

Die Menschen, die ein Ja zu ihrer Begrenztheit haben, denen geht es besser. Sie wissen: „Ich bin nur Staub. Ich kann nicht alles. Ich kann nicht perfekt sein.“ Gott erwartet das nicht von uns. Er hat uns begrenzt geschaffen, und wir dürfen das auch bejahen.

Nun wäre es gut, wir würden das auf das praktische Leben anwenden. Anwenden auf unsere Arbeit, auf unsere Leistungsfähigkeit und auf unsere Neigung, alles perfekt machen zu wollen. Gott will nicht Menschen, die perfekt sind, sondern Menschen, die treu sind.

Gott erwartet sogar, dass wir Fehler machen. Darum sagt er, wenn Fehler passieren: „Komm zu mir damit. Komm zu mir mit diesem Missgeschick. Ich nehme dir das weg. Ich vergebe dir. Du kannst wieder neu anfangen. Du kannst mutig und aufrecht vorwärts gehen und dein Bestes geben. Ja, gib dein Bestes und erwarte nicht, dass es perfekt ist. Es muss nicht perfekt sein.“



Es ist ein Problem von Menschen, die getrieben sind von Angst und darum perfektionistisch veranlagt sind: Sie kennen das Wort und den Wert „gut“ gar nicht. Es gibt für sie nur „schlecht“ oder „perfekt“. Stell Dir nun vor, dass alles, was Du machst, immer perfekt sein muss, weil es nicht schlecht sein darf. Und Du kennst das Wort „gut“ nicht. Das ist unglaublich anstrengend. Dann würde ich jetzt noch zu Hause sitzen und an dieser Predigt feilen. Weil sie noch nicht perfekt ist. Ihr müsstet halt inzwischen Lieder singen oder so... Gut ist gut. Gut ist gut genug. Viele sind mit „gut“ nicht zufrieden und empfinden etwas, das gut ist, immer noch als schlecht, weil sie das Perfekte suchen.

Wer perfekt sein will, hat in dieser Welt nichts mehr zu suchen. Der kann sich heute Nachmittag direkt bei der Himmelpforte melden und seinen Heiligenschein in Empfang nehmen. Ich befürchte allerdings, dass dort gar niemand einen bekommt, weil eben keiner perfekt ist. Selbst wenn ich von mir denke, dass ich perfekt bin. Nur Gott kennt diese Schwäche nicht.

Perfekt sein wollen ist Sünde. Perfekt sein wollen ist eine Schwäche und keine Stärke. Wenn ich als Mutter oder Vater in meiner Erziehung perfekt sein will, dann ist das keine Stärke, sondern eine Schwäche. Das ist eine Anmassung.

Wenn ich als Christ perfekt sein will – und es gibt Richtungen, die das sagen, es sei möglich, ohne Sünde zu leben –, dann ist diese Anmassung Sünde in sich selbst. Wer so denkt, setzt sich selber unglaublich unter Druck. Das würde ja noch gehen. Doch er setzt damit auch andere unter Druck. Denn er erwartet auch von ihnen, dass sie so sind. Und dieser Mensch wird hart und unbarmherzig.

Ich komme zur vierten und letzten Angst: Ich verliere die Zuwendung und Anerkennung von anderen, wenn ich ihren Erwartungen nicht entspreche. Das ist wie eine Sucht, wir sprechen ja auch von der Anerkennungssucht. Das bedeutet, ich muss immer noch mehr Zuwendung haben, und noch mehr und noch mehr. Das macht es zur Sucht. Wenn diese Zuwendung und Anerkennung nicht da ist, fühle ich mich schlecht.

Das ist etwas, was ich aus meinem Leben kenne. Es löst einen Minderwert bei mir aus und ich fühle mich übersehen. Darum muss ich dann noch mehr leisten, mich noch mehr anstrengen und gleichzeitig dafür sorgen, dass es auch die richtigen Leute sehen. Ich muss beeindrucken, damit ich diese Anerkennung bekomme.

Wenn das unbewusst in meinem Leben passiert, dann ist es immer ein Zeichen dafür, dass in mir ein leerer Tank ist. Mein Anerkennungs-Tank ist dann leer.

Das ist wie wenn nach dem Winter das Öl im Tank leer ist und Du nicht mehr heizen kannst. Oft hat es irgendwo im eigenen Leben seine Wurzeln, dass dieser Tank so leer ist. Vielleicht in meiner Kindheit, in meiner Erzie-

hung oder wo auch immer. Nun versuche ich, das heute nachzuholen und ich renne der Anerkennung nach, um diesen Tank zu füllen und dieses Leck zu stopfen.

Gott will diesen Mangel füllen. Das ist im Grunde genommen die Wahrheit Gottes: Dass wir diesen leeren Tank zuerst einmal von Gott füllen lassen können. Dann werden wir weniger Druck auf andere ausüben und werden nicht so sehr versuchen, diese Anerkennung bei anderen zu holen.

Ich gebe euch eine Zusage Gottes. Jenseits von dem, was ihr arbeitet und leistet, jenseits davon, wie nett oder wie schön ihr seid, gilt diese Zusage Gottes. Sie ist Anerkennung pur.

In Zephanja 3 heisst es:

*„Der Herr, dein starker Gott, der Retter, ist bei dir. Begeistert freut er sich an dir. Vor Liebe ist er sprachlos ergriffen und jauchzt doch mit lauten Jubelrufen über dich.“ (Zephanja 3,17)*

Das spricht Gott seinem Volk zu! Nicht weil es Unglaubliches geleistet hat. Das ist nicht die Belohnung nach einem schwierigen Projekt in Gottes Reich, sondern er sagt das einfach so. Wenn mein Herz das glauben kann, dass ich bei Gott so wertgeschätzt bin, dass er jauchzt, wenn er mich sieht und sich freut, dann füllt das meinen Tank. Wenn ich lerne, das zu glauben, erfahre ich, dass die Anerkennung Gottes viel tiefer und erfüllender ist und viel weiter geht als jede andere Form von Anerkennung.

Wenn nun diese Wahrheiten Gottes meine Seele zu füllen beginnen – und ich sage euch, das könnt ihr nicht heute Nachmittag schnell auf die Reihe kriegen, es ist ein Prozess, der sich über Monate oder eher sogar über Jahre erstreckt, bis ich diesen Wahrheiten glaube. Denn wenn sich in deinem Leben über die Jahre Lügen als Wahrheiten getarnt haben, dann wirst du das nicht über Nacht wieder los. Manchmal tut Gott übernatürliche Wunder und nimmt es einfach weg. Die Regel ist, dass es eine lange Zeit braucht, bis Du auch sagen kannst: „Das ist eine Lüge.“ Und meistens braucht es nochmals eine Zeit, bis du sagen kannst: „Die Wahrheit Gottes ist auch meine Wahrheit und ich lasse mir durch diese Wahrheiten meine Angst nehmen.“ – Wenn nun diese Wahrheiten Gottes meine Seele füllen, dann kann ich mich auch den äusseren Bereichen meines Lebens zuwenden und einige „organisatorische“ Massnahmen ergreifen, die den Stress mindern.

Aber ich sage es noch einmal: Es hat keinen Wert, bei diesen äusseren Bereichen zu beginnen, z.B. bei der Agenda, und dort einige Anpassungen durchzuführen. Ich werde immer ins alte Muster zurückfallen, so lange ich diese Wahrheiten Gottes nicht im Tiefsten meines Herzens glaube. Erst dann kann ich auch Schritte im Äusseren meines Lebens tun.

Ich nenne drei ganz einfache Schritte.

Der erste Schritt ist, früher aufhören. Ich kann dann früher aufhören. (Sehr passend, dass ich heute überziehe...Jetzt habt ihr mich voll erwischt...)

Es heisst in Psalm 127:

*„Was könnt ihr denn ohne Gott erreichen? In aller Frühe steht ihr auf und arbeitet bis tief in die Nacht; mit viel Mühe bringt ihr zusammen, was ihr zum Leben braucht. Das gibt Gott den Seinen im Schlaf!“ (Psalm 127,2)*

Eine andere Übersetzung sagt: „Es ist vergeblich, dass ihr euch müht.“ Das ist keine Einladung zur Faulheit, sondern eine Aussage gegen die Masslosigkeit. Damit es nicht immer nachts um zwölf, eins, zwei oder drei werden muss, bis ich endlich ins Bett gehe, weil ich von meiner Angst getrieben bin, von der ich vielleicht nicht einmal etwas weiss. Es ist eine Aussage gegen das Aufopfern und gegen den Perfektionismus.

Eine gefüllte Seele kann rechtzeitig aufhören. Dann, wenn die Frau sagt: „Komm bitte nach Hause.“

Wer perfektionistisch sein will und endlos weiter arbeitet, der ist irgendwo in seinem Leben ein Minimalist. Du kannst nicht in deiner Arbeit und auch noch in deiner Ehe oder in der Erziehung perfekt sein. Irgendwo wirst du ein Minimalist sein, nur damit du an einem ganz bestimmten Punkt ein Perfektionist sein kannst. Das ist das Problem. An irgendeinem Ort gibt es ein „Zuwenig“, weil es an einem anderen Ort immer „Zuviel“ ist.

Ein zweites, was wir lernen können: Nein zu sagen. Das ist eigentlich die höchste Schule bei diesem Thema. Wir dürfen also lernen, Nein zu sagen. Es gibt eine Geschichte im Leben von Jesus, die in Markus 1 erwähnt ist:

*„In aller Frühe, als es noch dunkel war, stand er auf und ging an einen einsamen Ort, um zu beten. Simon und seine Begleiter eilten ihm nach, und als sie ihn fanden, sagten sie zu ihm: Alle suchen dich. Er antwortete: Lasst uns anderswohin gehen, in die benachbarten Dörfer, damit ich auch dort predige; denn dazu bin ich gekommen. Und er zog durch ganz Galiläa, predigte in den Synagogen und trieb die Dämonen aus.“ (Markus 1,35-39)*

Es ist ja eigentlich schon eine Frechheit, dass Jesus sich zurückgezogen hat und jetzt sagt er auch noch, dass er woanders hin geht... Wir müssen lernen, auch zu guten Dingen Nein zu sagen! Wir dürfen auch zu echten Nöten Nein sagen. Es gab damals wahrscheinlich Menschen, die blieben ungeheilt zurück, weil Jesus Nein gesagt hat. Zu ganz netten Menschen und berechtigten Anliegen dürfen wir lernen, Nein zu sagen. Das ist gar nicht so einfach. Bei mühsamen Menschen fällt es einfacher... Die Seele darf diese Angst überwinden, andere zu enttäuschen. Das kann sie, wenn sie gefüllt ist von Gottes Wahrheiten. Es wird Menschen geben, die nicht verstehen werden, warum Du Nein sagst. Sie werden es vielleicht nicht zu Dir sagen aber vielleicht zu jemand anderem. Wir dürfen lernen, das auszuhalten. Es gab sicher damals Menschen, die Jesus nicht verstanden, weil er nicht zurückgekehrt ist.

Das letzte ist: ausruhen können. Dazu passt natürlich das Sabbatgebot:

*„Gedenke des Sabbats: Halte ihn heilig! Sechs Tage darfst du schaffen und jede Arbeit tun. Der siebte Tag ist ein Ruhetag, dem Herrn, deinem Gott, geweiht. An ihm darfst du keine Arbeit tun.“ (2.Mose 20,9-10)*

Die Absicht Gottes ist hier nicht, uns einzuschränken, sondern es ist eigentlich ein Liebeszeichen von ihm. Er sagt damit: „Ich gönne dir das. Du bist mir soviel wert, dass Du einen ganzen Tag gar nichts tun darfst und Dich völlig OK fühlen darfst dabei.“ Es ist ein Zeichen von Wertschätzung, dass Gott uns diese Erfrischung gönnt. Körperlich, geistlich, emotional. Ich behaupte: Einen Feiertag wirklich als Feiertag nehmen kann nur, wer vertraut. Nur wer vertrauen kann, wird wirklich frei machen. Vertrauen, dass Gott sorgt, auch für das, was liegen bleibt.

Jetzt komme ich zum Schluss. Es heisst in *Sprüche 14.30*:

*„Gelassenheit verlängert das Leben.“*

Das ist es, was Gott uns eigentlich wünscht: ein langes und gelassenes Leben!

Ich möchte Euch nun einladen zu einem Gebet. Es wird eingeblendet und ich lade dich ein, wenn Du willst, es mitzubeten.

*„Herr, ich bringe dir die Müdigkeit, die der Druck der letzten Zeit in mein Leben gebracht hat. Danke, dass du heute Morgen durch dein Wort neu zu mir gesprochen hast. Ich möchte heute einen ersten Schritt in eine neue Richtung in Angriff nehmen. Mein erster Schritt ist, dass ich dir, Herr, die vielen Teile und Bereiche meines Lebens hinhalte und bringe. Hilf du mir in der kommenden Woche, das alles richtig zu sortieren und zu ordnen. Ich brauche dich als denjenigen, der mein Leben neu ordnet. Ich brauche einen, der mich rettet. Ich kann die notwendigen Veränderungsschritte nicht alleine tun. So gebe ich alles in deine Hand.*

*Hilf mir zu erkennen, wo ich an Lügen glaube, die zu Stress und Druck in meinem Leben führen. Gib mir die Bereitschaft, sie abzulegen und deinen Wahrheiten zu glauben, die du meiner Seele zusprichst.*

*Hilf mir, die Balance zu finden, die du für mich vorgesehen hast. Ich möchte dir vertrauen. Amen“*

Minoritätsgemeinde Aarau, 3. Juni 2007

Reihe: BALANCE STATT BURNOUT

Teil 1:

## ***DAS TEMPO DROSSELN***

**Was passiert, wenn mein Leben immer schneller wird?**

Hohelied 1,6 / Sprüche 19,2b

**Die wichtigste Wurzel des Ausgebranntseins heisst: \_\_\_\_\_**

**Gottes Antworten auf meine Ängste** (Psalm 94,19)

*„Andere könnten nicht zufrieden sein mit mir“:* Johannes 12,43

*„Ich darf nicht als schwach erscheinen“:* 1.Korinther 1,27 / 2.Korinther 12,9

*„Ich muss perfekt sein, um mithalten zu können“:* Psalm 103,13-14

*„Ich verliere die Zuwendung und Anerkennung anderer“:* Zephanja 3,17

**Wer den Wahrheiten Gottes vertraut, der kann...**

...früher aufhören: Psalm 127,2

...Nein sagen: Markus 1,35-39

...Ausruhen: 2.Mose 20,9-10

**Vertiefung für Kleingruppe**

- ⇒ Was stresst mich im Moment am meisten?
- ⇒ Welche Ängste stehen hinter dem Druck, der Anspannung, dem Stress und der überladenen Agenda in meinem Leben?
- ⇒ Wie gut kann ich den Antworten Gottes auf meine Ängste wirklich und von Herzen vertrauen?
- ⇒ Merke ich, dass ich dort, wo ich vertraue, weniger in Überlastungssituationen hineingerate?
- ⇒ Welche der drei Fähigkeiten vertrauender Menschen möchte ich besonders einüben?