

# Sie gehen und werden nicht (mehr) müde... (Jes 40,31)

## BURNOUT UND SPIRITUALITÄT

Eines der auffälligsten Symptome der meisten am Burnout Erkrankten ist, dass sie eine ständige Müdigkeit spüren, vor allem am Morgen. Oft kann es geschehen, dass sie nach dem Aufwachen kaum aufstehen können – sie erfahren sich wie gelähmt und müssen größte Willensanstrengungen vollbringen, um überhaupt aus den Federn zu kommen. Auch nach leichten Tätigkeiten kehrt schnell große körperliche wie geistige Erschöpfung ein. Die Kraft lässt nach, und der Wunsch nach Ruhe ist sehr ausgeprägt. Am liebsten möchten sie niemanden hören und sehen. Der Burnout hat sie in eine mehr oder weniger schwere Depression geführt.

## DER DOPPELTE ZUSAMMENHANG VON GLAUBE UND BURNOUT

Glaube beansprucht den ganzen Menschen. Ein religiöser Mensch ist folglich im Falle eines Burnouts immer auch als Glaubender betroffen und angefragt. Wenn ihm die Beziehung zu Gott etwas bedeutet, wird er wie von

selbst fragen, was seine Erkrankung mit diesem Gott zu tun hat. Er kann gar nicht anders als das, was ihn aufs Heftigste bewegt, vor Gott zu tragen und zu versuchen, es mit Gottes Augen anzuschauen: Warum muss ich so sehr leiden? Was will Gott mir mit meiner Erkrankung zeigen? Wie kann er mir helfen, den langen und schier endlosen Weg bis zur Gesundung beharrlich und unverdrossen zu gehen?

In dieser klassischen Blickrichtung verstehen wir den Burnout als Problem und den Glauben als Mittel zur Problembewältigung. Das ist ein legitimer und zutreffender Aspekt. Doch braucht dieser seine Umkehrung als Ergänzung: Der Glaube kann, wie im Folgenden konkret gezeigt wird, (Teil) Ursache eines Burnouts sein. Weil er den Menschen mit hoher Emotionalität einfordert, kann er ihn auch leicht überfordern und an die Grenzen der Verzweiflung treiben. Dann ist der betreffende Mensch gerade als Glaubender ausgebrannt. Sein Glaube ist an eine Grenze gekommen – eine Grenze, die ihm die irdische Realität setzt.

## GOTT BRENNT – LÄSST ER UNS AUSBRENNEN?

Der Gott der jüdischen und christlichen Bibel ist ein leidenschaftlicher Gott, den Not und Unrecht nicht kalt lassen. Sein Herz brennt für alle Armen und Unterdrückten, Witwen und Waisen, für sie setzt er sich unermüdlich ein. Wo dieser leidenschaftlich brennende Gott die Herzen von Menschen erreicht, da lässt er sie logischerweise ebenso entbrennen und will ihre Leidenschaft entfachen – wie etwa bei den Propheten (vgl. Jer 20,9). Das ist gut so. Es kennzeichnet die Berufung des Glaubenden, dass er an der Leidenschaft Gottes Anteil erhält und von deren Feuer entzündet wird.

Doch manchmal führt das Brennen eines Menschenherzens zum Ausbrennen. Wie ein Krebsgeschwür beginnt die Leidenschaft für Gott einen Menschen von innen heraus aufzufressen. Sie entwickelt eine selbstzerstörerische Dynamik. Mose meint, er müsse Gottes Gerechtigkeit allein durchsetzen, fühlt sich für alles und jedes zuständig, was im Volk Israel geschieht, und ruiniert so seine Gesundheit (vgl. Ex 18,13-26). Elija glaubt, er müsse im Namen Gottes den Baalskult mit Stumpf und Stiel ausrotten, macht sich damit unnötig Feinde und ist in Folge lebensmüde (1 Kön 19,1-8). Ursache für das Ausbrennen ist daher bei genauem Hinsehen nicht der Glaube, sondern ein einseitiges Gottesbild und damit verbunden ein einseitiges Selbstbild. Letztlich war der Glaube von Mose und Elija noch unreif, als sie ausbrannten.

In den vom Burnout Betroffenen steckt meist mehr von Mose und Elija als sie denken. Auf die eine oder andere Weise haben sie ihr (an sich gutes!) Gottesbild zu kämpferisch, zu verbissen und einseitig vertreten. Sie haben sich und andere damit unter einen Druck gesetzt, dem auf Dauer niemand standhalten kann. Und nun sind sie daran selbst zerbrochen. Doch gerade darin liegt die Chance des Neuanfangs: Sich das eigene einseitige Ideal (Selbstbild; Gottesbild) sehr klar vor Augen zu halten, um es dann zu relativieren. Das Ideal, perfekt und vollkommen gerecht zu sein; das Ideal, immer für andere da zu sein; das Ideal, Erfolg zu haben; das Ideal, unverwechselbar zu sein; das Ideal, alles zu wissen oder zu haben; das Ideal, in einer Gemeinschaft aufgehoben zu sein; das Ideal, das Leben maximal zu genießen; das Ideal, für die Verbesserung der Welt zu kämpfen; das Ideal, immer und mit jedem in harmonischem Frieden zu leben. Jeder Mensch neigt dazu, eines dieser Ideale zu verabsolutieren – und genau das macht seine Lebensorientierung einseitig. Aus dem vielschichtigen, unergründlichen Gott wird ein durchschaubarer, instrumentalisierbarer Götze.

Das biblische Gegenbild bietet die Erzählung vom brennenden Dornbusch (Ex 3): Gott ist einer, der brennt, aber nicht verbrennt (Ex 3,2). Und das deswegen, weil er in erster Linie der „Ich-binda“, der Gegenwärtige ist (Ex 3,14). Vorab zu all seiner Leidenschaft, vorab zu jeder Verbildlichung in menschlichen Idealen ist Gott ein unergründliches Ge-

heimnis, pure Gegenwart. Das müssen Mose und Elija lernen, als sie am Ende ihrer Kräfte sind. Das müssen alle Glaubenden lernen, die vom Burnout betroffen sind.

## DIE VIER PHASEN DES BURNOUT UND IHRE BEWÄLTIGUNG IM GLAUBEN

Wie alle Krisen kann auch ein Burnout nur schrittweise bewältigt werden. Ich unterscheide vier Phasen – wobei sicher auch andere Gliederungen denkbar wären: Mitten in der schlimmsten Krise – die ersten Schritte aus der Krise heraus – der Rückblick unmittelbar nach der Krise – die Bilanzierung aus größerem Abstand. Es ist evident, dass in jeder dieser Phasen eigene Herausforderungen zu bewältigen sind.

In der *ersten Phase* mitten in der schlimmsten Krise haben Betroffene keine Chance, eigenständig zu agieren. Die Erkrankung hält sie so fest im Griff, dass sie nur eines tun können: Ausharren. Sie müssen im wörtlichen Sinne erleiden und erdulden, was ihnen unfreiwillig auferlegt ist. Hierbei nicht zu verzweifeln und die Hoffnung auf Besserung zu verlieren, ist die große Herausforderung. Denn oft kann diese Phase sich quälend in die Länge ziehen. Ihr Ende lässt sich kaum voraussehen. So können die Betroffenen wirklich nur Tag für Tag, Stunde um Stunde leben und den Schmerz aushalten. – Fünf große Aufgaben bestimmen diese Zeit: Man muss wissen, dass man bis an den ä-

ßersten Rand des psychischen und physischen Abgrunds hintreten muss, und dass es vor dem Erreichen des absoluten Tiefpunkts keinen nachhaltigen Aufschwung geben wird. Es geht weiterhin darum, sich das Scheitern der eigenen Lebensideale einzugestehen. Drittens gilt es unter allen Umständen zu vermeiden, die Krankheit unzulässig zu „moralisieren“ und dauernd nach der Schuld zu fragen, die dazu geführt hat. Insgesamt ist viertens eine schier unendliche Geduld verlangt. Betroffene müssen Depression und Erschöpfung aushalten, die ihnen unerträglich vorkommen. Sie müssen darauf vertrauen, dass irgendwann die Besserung kommt, ohne dass sie diese schon wahrnehmen können. Und so gilt es fünftens, auf einem endlos langen Weg immer nur an den nächsten Schritt zu denken.

Irgendwann nach langer Zeit sind die völlige Lähmung und Verzweiflung überwunden. Neuer Lebenswille regt sich. Noch reicht er nicht zu großen Sprüngen. Doch erstmals sind die Erschöpften zu kleinen Schritten aus der Krise heraus in der Lage. Die Herausforderung dieser *zweiten Phase* ist freilich, dass es die richtigen Schritte sind, die sich Betroffene vornehmen. Schritte nämlich, mit denen sie bewusst die Hilfe und Unterstützung anderer suchen und somit ein Sich-Tragen-Lassen in Gang setzen. Damit diese Schritte gelingen, müssen auf mehreren Ebenen Anstöße gegeben werden: Es gilt, zu Gott und den Menschen zu schreien; wirklich auszudrücken, was man braucht. Der

Schmerz muss herausgeschrien werden. Daneben ist es unerlässlich, angebotene Hilfe wahrzunehmen – oft sind die Ausgebrannten im bisherigen Leben blind für ihnen gezeigtes Mitgefühl gewesen, weil ihre vermeintliche Stärke ihnen die Augen dafür verschloss. Besonders wohltuend kann die Erfahrung sein, sich wirklich tragen zu lassen, sich ganz in die Hände anderer zu legen. Auf diese Weise werden Betroffene offen dafür, sich nach Strich und Faden verwöhnen und „gesundlieben“ zu lassen.

Nach Monaten oder auch nach Jahren (!) merken von Erschöpfungserkrankungen Betroffene, dass die Krise im engeren Sinn überwunden ist. Endlich können sie wieder ein wenig über den Tellerrand der nächsten Stunde oder des nächsten Tages hinausschauen. Endlich nehmen sie den Silberstreif des neuen Tages am Horizont wahr. Mögen ihnen die Folgen der Erschöpfung auch noch spürbar in den Knochen stecken, das Schwerste ist vorbei. Damit sind sie an einem entscheidenden Punkt ihres Weges angekommen. Denn jetzt geht es in der *dritten Phase* darum, relativ bald, noch ehe das Gefühl der Lebenskrise vergessen ist, an deren Aufarbeitung zu gehen: Was ist die „Moral“ aus der schmerzvollen und niederdrückenden Erfahrung dieser Zeit? Was wollte Gott einem zeigen? Welche Spuren hat er hinterlassen? Insbesondere könnte es um folgende Grundeinsichten gehen: Erstens darum, eine größere innere Distanz zu den Aufgaben zu gewinnen, die man übernommen hat. Nicht weniger Aufgaben sind das primäre Ziel die-

ses Lernprozesses, sondern eine weniger totale Identifikation mit diesen. Innere Gelassenheit ist nötig. Zweitens müssen Menschen nach der Krise ihre (unbewussten) Lebenskonzepte und Ideale hinterfragen und durch deren „andere Seite“ ergänzen. So werden diese Ideale weicher, barmherziger, geschmeidiger, menschlicher. Drittens geht es darum, die eigenen (verschütteten!) Kraftquellen wiederzuentdecken und so abzusichern, dass man sie regelmäßig aufsuchen und nutzen kann. Und viertens gilt es, rückblickend Gottes Spur in der Krise zu entdecken. Nirgends ist Gott uns Menschen so nahe wie in den schweren Momenten des Lebens. Aber nie spüren wir das weniger als unmittelbar in solchen Augenblicken.

Mit größerem Abstand zum Burnout besteht die Chance, in einer *vierten Phase* die in der dritten Phase gewonnenen Einsichten zu vertiefen und dauerhaft im eigenen Herzen zu verankern. Tag für Tag kann neu das Bewusstsein auftauchen, wie viel ungeahnte Energie einem Gott schenkt – und wie großartig er für uns sorgt.

## SEELSORGE ALS HILFE VOR DEM/ IM/ NACH DEM BURNOUT

In dreifacher Weise scheint mir die Seelsorge gefordert, wenn wir an die wachsende Zahl von Burnout-Erkrankten denken:

Zunächst einmal kann sie *präventiv vor dem Eintreten* eines Burnout tätig werden: Wenn tatsächlich die entscheidende Ursache ein einseitiges Gottes-

und Selbstbild ist, lässt sich das sowohl in der Einzelbegleitung als auch in Predigt oder spiritueller Unterweisung thematisieren. Auch die Einseitigkeiten des Selbstbildes der modernen Gesellschaft können Thema sein.

Erst in zweiter Hinsicht soll Seelsorge auch (und dann natürlich mit großem Engagement) *kurativ im Burnout und durch ihn hindurch* begleiten: Dann steht an erster Stelle das Mitgefühl, denn das braucht der Ausgebrannte am allernotwendigsten. Im Mitgefühl kann der Seelsorger/ die Seelsorgerin die Nähe Gottes verdeutlichen und erlebbar machen. An zweiter Stelle geht es darum, Ausgebrannte durch die vier Phasen der Krise und ihrer Bewältigung zu begleiten, sie mit den spezifischen Herausforderungen der jeweiligen Phase zu konfrontieren und ihnen das Rüstzeug an die Hand zu geben, diese Herausforderungen gut zu bewältigen. Gerade dies erfordert von den SeelsorgerInnen viel Geduld und Gespür, denn ein vorschnelles Weitergehen in die nächste Phase kann den Prozess erheblich beschädigen, ja sogar zerstören (vgl. Ignatius von Loyola, Geistliche Übungen Nr. 9). Die geistliche Begleitperson muss dabei die bereits beschriebene Spannung zwischen dem unmittelbaren Erleben der Gottferne des Erschöpften und der selber geglaubten intensiven Gottnähe aushalten. Diese Spannung wird sich naturgemäß erst ganz am Ende des Prozesses auflösen.

Schließlich kann geistliche Begleitung *affirmativ nach dem Burnout* wir-

ken: Sie kann die gemachten Lernerfahrungen und die vollzogene Neuorientierung verstärken und mit dafür sorgen, dass die Früchte dieser furchtbar schmerzlichen Zeit nicht wieder verloren gehen.

EPILOG: SIE GEHEN UND WERDEN NICHT MÜDE...

Im Buch Jesaja stehen folgende trostvollen Sätze: „Der Herr wird nicht müde und matt, unergründlich ist seine Einsicht. Er gibt dem Müden Kraft, dem Kraftlosen verleiht er große Stärke. Die Jungen werden müde und matt, junge Männer stolpern und stürzen. Die aber, die dem Herrn vertrauen, schöpfen neue Kraft, sie bekommen Flügel wie Adler. Sie laufen und werden nicht müde, sie gehen und werden nicht matt.“ (Jes 40,28-31)

Eingangs war davon die Rede, dass vom Burnout Betroffene oft kaum noch gehen können – ihnen fehlt die Kraft selbst für wenige Schritte. Die Orientierung an einem unreifen („jungen“) und einseitigen Selbst- und Gottesbild hat sie zerrieben und ausgebrannt. Doch am Ende des schier endlosen Weges durch den Burnout hindurch dürfen sie erfahren, dass Gott unglaubliche Ausdauer verleiht: Sie gehen und werden nicht müde. □

---

<sup>1</sup> Mit diesen neun Idealen orientiere ich mich an der Typologie des Enneagramms, das m.E. eine hohe Plausibilität besitzt – bei allen Grenzen, die jede Typisierung von Charakteren mit sich bringt.