



Hessischer Rundfunk: Evangelische Morgenfeier

Propst Dr. Sigurd Rink
Wiesbaden

17. Oktober 2010

20. Sonntag nach Trinitatis

hr2-Kultur - 11:30 - 12:00 Uhr

*Autor: Propst Dr. Sigurd Rink • Musikkonzeption: Burkhard Jungcurt
Bibeltext bereitgestellt von der Redaktion Kirchenfunk, Luthertext 1. Könige 19, 5b-8*

Licht in der Dunkelheit – ein Burnout überwinden

Heute in zwei Wochen werden die Uhren umgestellt, eine Tatsache, denen viele Menschen mit Unbehagen entgegen sehen, weil die „dunkle Jahreszeit“ damit den Ton angibt. Dass Helligkeit gut tut, dass sie belebt und aktiviert, dass sie sogar die Laune verbessern kann, wird vielen dann meist schmerzlich bewusst. Licht ist eben lebensnotwendig: Ohne Licht gäbe es keinen Sauerstoff, weil die Bäume keine Photosynthese betreiben könnten, Licht steuert im Menschen den Hormonhaushalt, das Immunsystem und den Stoffwechsel. Zellen von Menschen, Tieren und Pflanzen enthalten tatsächlich Licht – alle Lebewesen sind so zu sagen „erleuchtet“. Man freut sich, wenn die Tage im Sommer lang sind; und im Winter über die Lichter und Kerzen auf Weihnachtsbäumen, in den Fenstern und an den Häusern. Das Leben wäre ohne künstliches Licht unsicher und eingeschränkt, vom Tag-und-Nacht-Wechsel abhängig.

Licht ist elementar. Deshalb kann es zur Tragödie kommen, wenn die Lichter verlöschen. Eine Lehrerin Ende dreißig erzählt:

„Irgendwann im Herbst saß ich nach dem Unterricht mit meiner kleinen Tochter auf dem Fußboden, um mit ihr zu spielen. Niemals zuvor habe ich mich so elend, so kraftlos gefühlt. In den vergangenen Monaten war ich ständig krank gewesen: Kaum war ich eine Erkältung losgeworden, quälten mich tagelange Kopfschmerzen, dann hatte ich wieder Schnupfen und Husten. Auf nichts hatte ich Lust, ich quälte mich morgens in die Schule, es kostete mich unendliche Kraft, meine Kollegen nicht unhöflich abzuweisen oder die Schülerinnen und Schüler ständig anzuschreien. Zum Essen war ich meist zu bequem, zur Vorbereitung des Unterrichts brauchte ich halbe Ewigkeiten und geriet beim Blick auf die Uhr in Panik: „Wie soll ich das heute noch schaffen, ich muss doch gleich Charlotte aus dem Kindergarten abholen.“ Ich brachte den Tag mehr schlecht



Hessischer Rundfunk: Evangelische Morgenfeier

Propst **Dr. Sigurd Rink**
Wiesbaden

17. Oktober 2010

20. Sonntag nach Trinitatis

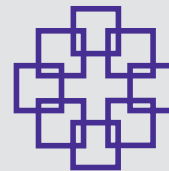
hr2-Kultur - 11:30 - 12:00 Uhr

als recht zu Ende, meinem Mann konnte ich kaum zuhören, wenn er sich abends mit mir unterhalten wollte. Ich war meist übel gelaunt und froh, wenn ich ins Bett gehen konnte. Doch dann konnte ich nicht einschlafen, wurde alle zwei Stunden wach, hatte Herzrasen und Schweißausbrüche. Und dann saß ich also auf dem Fußboden. Ich konnte nicht auf meine Kleine eingehen, starrte vor mich hin – und ich merkte erst, dass sie wie am Spieß brüllte, als mein Mann mich energisch schüttelte, der gerade von der Arbeit gekommen war. Ich habe überhaupt nichts mehr mitbekommen, ich konnte nicht vom Fußboden aufstehen, ich war wie gelähmt, ich habe nichts gefühlt. Das Gegenteil von dem, was andere über mich sagen, war eingetreten: stark, immer gut drauf, engagiert, macht mehr als sie müsste, schafft alles, ist für jeden ansprechbar, ihr ist nichts zu viel. Und jetzt der Zusammenbruch. Von einem Tag auf den anderen ging gar nichts mehr. Rien ne va plus. In mir drin waren nur noch Finsternis und Leere.“

Man stellte dieser Frau die Diagnose Erschöpfungsdepression, auch bekannt unter der Bezeichnung Burnout. Ausgebrannt, das Licht verlöscht.

Musik

Wenn jemand ausgebrannt ist, nennt man das oft „Burnout“. Der Psychoanalytiker Herbert Freudenberger führte den Begriff 1974 ein. Er beobachtete bei Personen, die einen helfenden Beruf wie beispielsweise Arzt, Lehrerin, Sozialarbeiter ausübten, dass sie besonders häufig krank oder arbeitsunfähig waren oder öfter als andere frühverrentet wurden. Kommen verschiedene Faktoren zusammen, besteht die Gefahr, dass ein Mensch ausbrennt. Völlig erschöpft zu sein betrifft vor allem Menschen, die sich übermäßig für andere oder eine Sache einsetzen. Die immer „Ja“ sagen, wenn es etwas zu tun gibt. Die nicht ausreichend für sich selbst sorgen. Die sich außerdem danach sehnen, für den Einsatz belohnt und geliebt zu werden, diese Anerkennung aber nicht bekommen. „Burnout“ beschreibt weniger eine Krankheit als vielmehr eine sehr komplexe Situation. Burnout entsteht. Viele Menschen sind davon betroffen, wie



Hessischer Rundfunk: Evangelische Morgenfeier

Propst **Dr. Sigurd Rink**
Wiesbaden

17. Oktober 2010

20. Sonntag nach Trinitatis

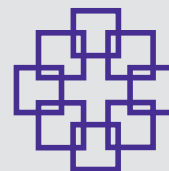
hr2-Kultur - 11:30 - 12:00 Uhr

viele es wirklich sind, lässt sich nur grob schätzen. Eine offizielle Statistik liegt nicht vor. Allerdings werden regelmäßig gefährdete Berufsgruppen befragt und Krankenkassen geben Berichte heraus, die erahnen lassen, dass es immer mehr werden. Menschen, die Feuer und Flamme waren, brennen aus, sie sind wie eine Öllampe, die hell leuchten soll, in die aber kein Öl nachgefüllt wird.

„Burnout“ wird heute oft ungefiltert für alle Formen der Erschöpfung und Verstimmung verwendet und beinahe inflationär benutzt. Nicht jeder Mensch leidet gleich unter Burnout, der sich einmal schlapp und lustlos fühlt, der eine schlaflose Nacht hatte und aus dem Grübeln nicht mehr herauskommt, der sich einer Aufgabe nicht gewachsen fühlt. . Doch die meisten Menschen kennen sicher diese Verstimmungen und schlechten Gefühle, wenn man versucht, anderen und sich selbst zu genügen und zu gefallen, Pflichten aber auch Ideale best möglich zu erfüllen, aber daran scheitert.

Ich denke da beispielsweise an die Mütter und Väter, Omas und Opas, die all ihre Kraft, Kreativität und Liebe in das Zuhause stecken, damit die Familie ein schönes Umfeld hat, dass jeder seine Kleider im Schrank findet, dass genug im Kühlschrank ist und jeder auf seine Kosten kommt – auch sie sind manchmal einfach kaputt von den vielen denkerischen und handfesten Organisationsleistungen, fühlen sich häufig auch unterschätzt, weil sie NUR Hausfrau oder NUR Opa sind. Auch viele, die außer Haus berufstätig sind, kennen das. Manchmal werden die Arbeiten zu umfassend, die Herausforderungen zu einer Tortur, viele haben auch Angst, ihren Job zu verlieren, wenn sie ihn nicht immer hundertprozentig erledigen. Es gibt eine Menge Menschen, die manchmal der Mut verlässt, sich für ihre Ziele einzusetzen und ihre Aufgaben mit Lust und Schwung zu erfüllen. Doch es gibt Hoffnung auf Licht.

Musik



Hessischer Rundfunk: Evangelische Morgenfeier

Propst Dr. Sigurd Rink
Wiesbaden

17. Oktober 2010

20. Sonntag nach Trinitatis

hr2-Kultur - 11:30 - 12:00 Uhr

Die Bibel mit ihrer umfassenden Menschenkenntnis erzählt die Geschichte eines Mannes, der wie viele heute chronisch überfordert und überlastet ist, der sich für seinen Beruf aufopfert. Er begibt sich mit seinem Einsatz sogar in höchste Gefahr. Am Ende hat er die typischen Symptome des inneren Ausbrennens: Er ist erschöpft und enttäuscht, er fühlt sich den Anforderungen nicht länger gewachsen, er ist depressiv und sehnt sich am Ende sogar nach dem Tod.

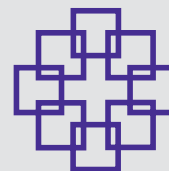
Ich spreche von dem Propheten Elia. Er ist sich sicher, dass Gott auf seiner Seite ist und ihn stark und mutig macht. Doch eines Tages findet sich Elia in der Wüste wieder. Er fühlt sich einsam, verfolgt und matt. Er sucht sich einen Platz unter einem Wacholderbusch und wünscht sich nichts sehnlicher, als zu sterben. Er ist müde vom Kämpfen und Streiten, davon, sich immer überall rechtfertigen und durchsetzen zu müssen. Er fühlt sich leer und leidet darunter, dass er immer auf Widerstände stößt, immer derjenige ist, der gegen den Strom schwimmt. Er ist kraft- und mutlos, erschöpft von seinen Aufgaben, fertig mit Gott und der Welt...

Aber Gott lässt Elia nicht einfach so da sitzen und sterben! In der Bibel heißt es:

Bibeltext aus der Lutherbibel, 1. Könige 19, 5b-8

„Und siehe, ein Engel rührte ihn an und sprach zu ihm: Steh auf und iß! Und er sah sich um, und siehe, zu seinen Häupten lag ein geröstetes Brot und ein Krug mit Wasser. Und als er gegessen und getrunken hatte, legte er sich wieder schlafen. Und der Engel des HERRN kam zum zweitenmal wieder und rührte ihn an und sprach: Steh auf und iß! Denn du hast einen weiten Weg vor dir. Und er stand auf und aß und trank und ging durch die Kraft der Speise vierzig Tage und vierzig Nächte bis zum Berg Gottes, dem Horeb.“

Gott schickt zu Elia einen Boten. Gottes Mitarbeiter auf Erden befindet sich in einer Krise, er ist an seine Grenzen gestoßene und lebensmüde. Doch nun wird er gestärkt und motiviert durch einen Boten Gottes. Denn Engel heißt Bote, jemand, der un-



Hessischer Rundfunk: Evangelische Morgenfeier

Propst Dr. Sigurd Rink
Wiesbaden

17. Oktober 2010

20. Sonntag nach Trinitatis

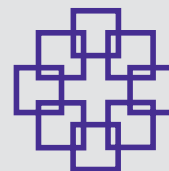
hr2-Kultur - 11:30 - 12:00 Uhr

gebeten und leise zu ihm kommt. Von Gott zum Mutmachen und Stärken geschickt. Solche Boten, davon bin ich überzeugt, schickt Gott auch heute. Diese Boten haben keine Flügel oder einen Heiligenschein, auch kein langes, weißes Gewand oder goldene Locken und eine Harfe in der Hand. Gott schickt Boten in anderen Gestalten. Er schickt sie, wenn Menschen kraft- und mutlos sind: Sie zu erkennen ist nicht immer ganz einfach, wenn sie auf Tuchfühlung gehen und Mut einhauchen möchten:

Musik

Die Lehrerin, von der ich erzählt habe, hat nach ihrem Zusammenbruch die Hilfe vieler Engel erfahren. So bezeichnete sie ihre Helfer selbst gern: Ihr Mann brachte sie zunächst zu ihrem Hausarzt, um sie untersuchen zu lassen und möglicherweise weitere Schritte einzuleiten. Schnell stand fest, dass nur eine stationäre Behandlung in einer Klinik für Psychosomatik ihren Zustand nachhaltig verbessern würde.

Sie selbst erzählt: „Wie ein Häufchen Elend saß ich dort vor meinem Arzt. Ich schämte mich, dass ich als Psychowrack in die Reha musste. Doch schon nach einigen Tagen in der Klinik wusste ich, dass das der einzige Weg war. Viele Menschen haben mir dabei geholfen, die Abwärtsspirale zu durchbrechen: Mein Mann und meine Eltern, meine Ärzte, Therapeuten und mein Coach. Sie haben sich um mich bemüht, haben mich mit neuen Ideen und guten Gedanken gefüttert. Haben mir sozusagen Häppchen für Häppchen die Lust am Leben serviert, mir regelrecht Energie eingeflößt. Sie haben mich bei der Hand genommen und geführt, um mir die Angst zu nehmen. So haben sie mir geholfen, einen neuen, gnädigen Blick auf mich selbst zu werfen. Sie regelten für mich meinen Tagesablauf, so dass ich nicht ständig in Panik verfiel, keine Zeit zu haben. Sie ermutigten mich, progressive Muskelentspannung und autogenes Training zu lernen, ermöglichten mir Massagen und Sport. Ich habe die Einzel- und Gruppentherapie besucht und mich langsam daran gewöhnt, nicht immer etwas von mir geben zu müssen, um Anerkennung oder ein Feedback zu bekommen. Langsam



Hessischer Rundfunk: Evangelische Morgenfeier

Propst Dr. Sigurd Rink
Wiesbaden

17. Oktober 2010

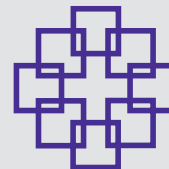
20. Sonntag nach Trinitatis

hr2-Kultur - 11:30 - 12:00 Uhr

setzte sich der Gedanke, dass ich einfach ich sein darf. Und irgendwann war ich in der Lage, mit mir einen Vertrag zu schließen, der nicht wieder neuen Druck entstehen ließ. Ich wollte von Herzen besser auf mich und meinen Körper hören, quasi mit mir selbst in Kontakt bleiben und wahrnehmen, was mit mir ist. Mir Zeit für mein geliebtes Flamencotanz nehmen, Dinge mit Freude tun, Ziele und Erwartungen auf ein normales Maß reduzieren, Ist-Situationen akzeptieren und nicht mit aller Kraft gegen sie ankämpfen, mich grundsätzlich entlasten. Ein Jahr nach all dem kann ich sagen, es funktioniert. Es war ein beschwerlicher Weg, aber nun kann ich wieder arbeiten, mit Liebe Mutter und mit Leidenschaft Ehefrau sein, mich freuen und vor allem durchschlafen. Dass das Licht wieder brennt, habe ich anderen zu verdanken, die mir geholfen haben, das Licht in mir überhaupt wieder anzuzünden. Ich habe gelernt, Öl nachzugießen und auch mal gewollt auf kleiner Flamme zu brennen, weil das genügt, um Helligkeit zu verbreiten.“

Diese Frau hat erfahren, dass Gottes Boten überall sind. Sie sind hartnäckig! Sie lassen niemanden im Stich, sondern sie stehen bereit mit einem stärkenden Bissen Brot, einem guten Wort und verordnen heilsame Ruhe. Sie ermöglichen es, neue Kraft zu tanken und am Ende aufzustehen und weiterzugehen mit klarem Blick und neuer Kraft. Nicht umsonst heißen sie „Lichtgestalten“. Der Zuspruch Gottes, der vor allem Anspruch steht. „Du bist nicht allein! Du bist geliebt wie Du bist!“ Sie laden ein, sich dem göttlichen Licht zu öffnen. Das lässt nicht nur Leistung oder Gelingen hervorstrahlen. Es bringt auch Grenzen, Schwachheit oder Traurigkeit ans Licht. Nicht lieblos mit dem hellen Strahl eines Flutlichts, sondern mit dem göttlichen Licht der Liebe.

Der Liederdichter Paul Gerhardt hat das wohl erfahren. In einem seiner Kirchenlieder heißt es: „Die güldene Sonne voll Freud und voll Wonne bringt unseren Grenzen mit ihrem Glänzen ein herzerquickendes, liebliches Licht.“



Hessischer Rundfunk: Evangelische Morgenfeier

Propst **Dr. Sigurd Rink**
Wiesbaden

17. Oktober 2010

20. Sonntag nach Trinitatis

hr2-Kultur - 11:30 - 12:00 Uhr

Das ist wie ein gnädiger Blick auf sich selbst, der Stärken und Schwächen sieht und annehmen kann. Mit diesem Blick wird es vielleicht möglich, die wohl gesonnenen Engel früh genug zu erkennen, ehe gar nichts mehr geht. Und wenn es einem dann besser geht, dann das von Gott geschenkte Licht weiterzugeben, ohne dabei auszubrennen.

Die Lehrerin hat erlebt, wie sie sich im Finstern fühlt, musste spüren, wie ihr das Licht, die Lebensfreude genommen wurde. Sie hat sich dann von Gottes Boten beschenken lassen wie Elia, sie hat sich speisen und versorgen lassen, hat sich vertrauensvoll in die Hände der Engel begeben, hat Fürsorge an sich geschehen lassen und daraus neue Kraft und eine neue Sicht der Dinge gewinnen dürfen. Sie hat es geschafft und kann nun wieder in ihrem Beruf arbeiten. Und sie trägt die brennende Fackel nun weiter. Sie legt Wert darauf, Auszeiten, Gesprächsrunden oder mehrtägige Freizeiten für das Kollegium zu organisieren, um dem vorzubeugen, was sie erleben musste.

Wenn Christen versuchen zu beschreiben, wie sich ihr Glaube im Tiefsten anfühlt, dann sagen sie oft das: Ich habe erfahren, dass ich von meinem Schöpfer bedingungslos gewollt und angenommen bin. Er hat es mir zugetraut, das Licht zu erkennen. Daraus fließt Gutes, was die Bibel mit so großen Worten beschreibt wie Güte, Gerechtigkeit und Wahrheit. Manchmal braucht man einen Weckruf, einen Engel, wenn man im Dunklen tappt, die Hand vor Augen nicht erkennt, das Licht am Ende des Tunnels schon gar nicht. Dagegen steht Gottes Zusage, dass er seine Boten sendet, in die nun die bevorstehende „dunkle Jahreszeit“ oder die Finsternisse, die das Leben verdunkeln können – wenn jemand krank ist, Angst hat, zweifelt sogar der Tod erwartet. Die Erfahrung, dass Gott immer wieder Lichter auf einem Lebensweg anzündet, ist eine Hoffnung und ein Wunsch. So hat es der Prophet Elia erfahren, so haben es andere nach ihm erlebt. Nachdem Elia Stärkung erfahren hat, macht er sich auf zum Berg Horeb, wo er Gott selbst begegnet, der ihm sagt: „Hab keine Angst mehr! Ich bin da!“

Musik