

Hessischer Rundfunk: Evangelische Morgenfeier

Pastor **Karl-Martin Unrath**
Evangelische Freikirchen, Frankfurt am Main

23. Oktober 2011

18. Sonntag nach Trinitatis
hr2-Kultur - 7:30 - 8:00 Uhr

Musikkonzeption: Burkhard Jungcurt

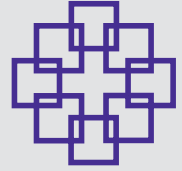
Nichts geht mehr

Nichts geht mehr. Ausgebrannt. Burn-out.

Es kann jeden treffen. Die Ärztin ebenso wie den Verwaltungsangestellten. Den Ingenieur genau so wie die Erzieherin. Ralf Rangnick, bis vor kurzem Trainer von Schalke 04, ist betroffen und der Musiker und Komponist Peter Plate vom Pop-Duo Rosenstolz war es auch. Nicht erst seither wird das Thema in den Medien breit diskutiert. Ich finde es gut, wenn Prominente sich als Betroffene outen. So bleibt das Thema im Gespräch. Nur so kann Burnout als das erkannt werden, was es ist: Nicht der politisch korrekte Begriff für die Schwäche von, Verzeihung, Weicheiern. Burnout ist eine Krankheit.

Managerkrankheit nannte man diesen Zustand der körperlichen und seelischen Erschöpfung früher. Wer nahezu rund um die Uhr unter großem Druck arbeitet, ist extrem gefährdet, auszubrennen. Dabei ist Burnout aber etwas ganz anderes als Überarbeitung. (Mancher brennt übrigens auch durch permanente Unterforderung aus.) Gegen Überarbeitung hilft Urlaub. Gegen Burnout hilft nur eine grundsätzliche Änderung der Lebens- und Arbeitsgewohnheiten. Das heißt aber immer auch, eine Änderung der persönlichen Einstellungen und der Bilder, die man von sich selber hat. Leicht ist das nicht.

Warum sind so viele Menschen von Burnout betroffen? Warum kann es heute tatsächlich jeden treffen und schon lange nicht mehr nur, oder auch nur überwiegend, Top-Manager mit ihren mörderischen Terminkalendern und ihrem gnadenlosen Erfolgsdruck?



Hessischer Rundfunk: Evangelische Morgenfeier

Pastor **Karl-Martin Unrath**
Evangelische Freikirchen, Frankfurt am Main

23. Oktober 2011

18. Sonntag nach Trinitatis
hr2-Kultur - 7:30 - 8:00 Uhr

Macht Arbeit krank? Kränker als früher?

Immerhin, bei mehr als einem Viertel aller psychischen Erkrankungen sind die Arbeitsbedingungen die Hauptursache. Das jedenfalls ergab eine Befragung von über 300 Psychiatern in Deutschland. Der volkswirtschaftliche Schaden alleine durch Burnout wird in Deutschland auf mindestens 30 Milliarden Euro pro Jahr geschätzt. Krankheitstage, Therapiekosten, Frühverrentungen – das kostet richtig Geld. Fast 11% aller Fehltage sind auf seelische Erkrankungen zurück zu führen. Das sind rund drei Mal so viele wie vor 20 Jahren.

Müssen die Menschen heute drei Mal so viel arbeiten wie früher? Sicher nicht. Aber anders. Vor allem schneller. Der Konkurrenzdruck ist höher. Die Erwartungen auch. Jeder muss immer spitze sein, sich gut verkaufen. Wertschätzung und Anerkennung bleiben oft aus oder erscheinen aufgesetzt, formelhaft, weil heute jeder Abteilungsleiter weiß, dass man seine Mitarbeiter loben soll. Für viele Menschen ist selbst bei guter Arbeit der Arbeitsplatz nicht mehr sicher. Zeitverträge und Praktika halten die Lebensentwürfe viel zu vieler dauerhaft im Vagen. Und längst betrifft das nicht mehr nur jüngere Menschen, bei denen man vielleicht noch sagen könnte, dass Lehrjahre nun mal keine Herrenjahre sind. Einsparungen und Stellenkürzungen führen dazu, dass fast jeder heute auch solche Aufgaben übernehmen muss, für die er nicht ausgebildet ist, oder nicht wirklich geeignet. Das führt fast zwangsläufig zu Fehlern.

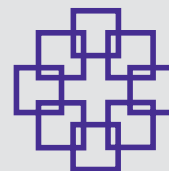
Das alles macht Stress. Kann der nicht mehr abgebaut werden, wird's eng. Dann genügt ein Misserfolg oder eine Kränkung und es ist soweit: Nichts geht mehr.

Musik 1

Nichts geht mehr. Ausgebrannt. Burn-out.

Es kann jeden treffen.

Besonders häufig trifft es Menschen in helfenden und lehrenden Berufen. Lehrerinnen, Krankenpfleger, Pfarrer. Bis zu 30 % der Lehrerinnen und Lehrer, sagen Fachleute, seien durch Burnout akut betroffen oder doch gefährdet. Und in der Kirche nennt man



Hessischer Rundfunk: Evangelische Morgenfeier

Pastor **Karl-Martin Unrath**
Evangelische Freikirchen, Frankfurt am Main

23. Oktober 2011

18. Sonntag nach Trinitatis
hr2-Kultur - 7:30 - 8:00 Uhr

Burnout nicht mehr die Managerkrankheit, sondern die Pfarrerkrankheit. Beide große Kirchen unterhalten therapeutische Einrichtungen, in denen ausschließlich Pfarrerinnen und Pfarrer mit dem Burnout-Syndrom behandelt werden.

Warum ist das so?

Ich kann und will auf die Frage nicht mit letztgültiger Wissenschaftlichkeit eingehen. Ich will vielmehr versuchen, sie persönlich zu beantworten; hoffentlich ohne distanzlos zu werden. Und ich rede dabei aus Erfahrung. Vor einigen Jahren war ich nämlich selbst an dem Punkt, dass nichts mehr ging. Ausgebrannt. Burnout. So sehr, dass für mich ein Klinikaufenthalt nötig wurde. Und damit Sie sich nicht für den Rest dieser Morgenfeier Gedanken machen: Es geht mir wieder gut.

Musik 2

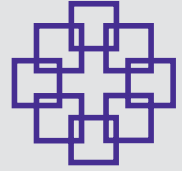
Nichts geht mehr. Ausgebrannt. Burn-out.

Es kann jeden treffen.

Mich jedenfalls hat es vor einigen Jahren getroffen.

Wie kam es zu meinem Burnout?

Nun, dass Menschen, die ihre Arbeit mit einem hohen sozialen Anspruch und mit viel Idealismus tun, besonders gefährdet sind, auszubrennen, ist allgemein bekannt. Dass Pfarrerinnen und Pfarrer so arbeiten, ist eigentlich selbstverständlich. Das war und ist bei mir nicht anders. Dass es zwischen hohen Ansprüchen einerseits und der Wirklichkeit andererseits zu Spannungen kommt, bleibt nicht aus. Das ist in einer Kirchengemeinde nicht anders als in anderen Arbeitsbereichen. Da will man, durchaus behutsam, als nötig erkannte Veränderungen anstoßen und muss erleben, wie sie beharrlich blockiert werden. Gute Ideen werden zwar wohlwollend aufgenommen, dann aber in den Gremien doch regelrecht zerrieben. Solche Erfahrungen sind bis zu einem gewissen Maße durchaus natürlich (nicht nur im Pfarrberuf); sie können aber, wenn es Jahr für Jahr so geht, doch müde machen. Aber das war nicht mein Problem.



Hessischer Rundfunk: Evangelische Morgenfeier

Pastor **Karl-Martin Unrath**
Evangelische Freikirchen, Frankfurt am Main

23. Oktober 2011

18. Sonntag nach Trinitatis
hr2-Kultur - 7:30 - 8:00 Uhr

Zum Druck der eigenen Ansprüche kommt ein äußerer Erfolgsdruck (der eigentlich auch ein innerer ist). In Zeiten kleiner werdender Kirchen und Gemeinden im eigenen Arbeitsbereich noch passable Zahlen vorlegen zu können (und damit oft genug auch den eigenen Arbeitsplatz zu erhalten) zehrt natürlich an den Kräften.

Aber das war auch nicht mein Problem.

Natürlich spielt Arbeitsbelastung bei Burnout eine Rolle. Und Pfarrer haben, entgegen einem weitverbreiteten Vorurteil, mindestens eine sechs-Tage-, oft eine sieben-Tage-Woche. Aber auch das war nicht mein Problem.

Sicherlich haben alle diese Dinge auch eine Rolle gespielt, aber das eigentliche Problem, mein eigentliches Problem war ein anderes. Und ich weiß, dass ich dieses Problem mit vielen Menschen in irgendwie vergleichbaren Berufen teile.

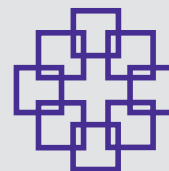
Mein Problem war, dass ich den Eindruck hatte, für meine Arbeit nicht die Wertschätzung zu erhalten, die ich gebraucht hätte, um dauerhaft brennen zu können, ohne auszubrennen.

Und ich rede nicht von Lobhudelei und Bauchpinselei. Dergleichen wäre ja auch keine Wertschätzung, sondern eine Peinlichkeit.

Ich rede auch nicht von gelegentlichen Komplimenten für eine gute Predigt oder einen gelungenen Artikel im Gemeindebrief. Gemeinden haben heute in aller Regel gelernt, ihren Pfarrern ab und an solche Zuckerchen zuzustecken.

Schon gar nicht rede ich davon, zu einer Gott sei Dank überholten Pfarrherrlichkeit zurückkehren zu wollen.

Ich rede aber doch von einer Haltung des grundsätzlichen Respekts vor meiner Arbeit.



Hessischer Rundfunk: Evangelische Morgenfeier

Pastor **Karl-Martin Unrath**
Evangelische Freikirchen, Frankfurt am Main

23. Oktober 2011

18. Sonntag nach Trinitatis
hr2-Kultur - 7:30 - 8:00 Uhr

Stattdessen: Wir sitzen nach dem Gottesdienst beim Frühschoppen im Biergarten. Jeder erzählt ein bisschen von sich. Ich sage: „Nach der Woche bin ich richtig müde“. Darauf einer: „Wovon willst du denn müde sein?“ Und ich weiß, er meint es genau so. Jetzt über Arbeitsbelastung oder dergleichen zu reden, wäre ein Fehler. Also sage ich: „Weißt du, der ewige Müßiggang ist ganz schön zermürend.“ Die Lacher habe ich auf meiner Seite. Aber verletzt bin ich trotzdem.

10 Tage Jugendfreizeit. 10 Tage Dauerstress. Fast rund um die Uhr. Am Sonntag vorher wünscht mir die Gemeinde einen schönen Urlaub. In mir grummelt es.

Ein Laie, der ab und an Andachten in einem Gemeindegemeindekreis hält sagt: „Wofür man Theologie studieren muss, hab' ich noch nie begriffen.“ Ich könnte es ihm ja erklären, aber ich weiß, er will es gar nicht wissen.

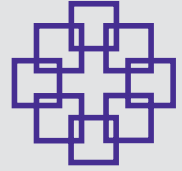
Stundenlang könnte ich solche Beispiele aufzählen. Ich breche hier einfach ab. Ja, es war ein Mangel an Wertschätzung, der mich ausbrennen ließ. Nicht von allen natürlich und auch nicht durchgängig, das wäre ja auch noch schöner. Aber es hat gereicht.

Viele Menschen in sozialen, helfenden und lehrenden Berufen erleben einen solchen Mangel an Wertschätzung. Und wenn sie daran müde werden, gilt das nur als Bestätigung des Vorurteils, unter dem sie leiden: Weicheier.

Was ist zu tun?

Mir hat eine biblische Geschichte geholfen, aus dem Burnout wieder herauszukommen.

Musik 3



Hessischer Rundfunk: Evangelische Morgenfeier

Pastor **Karl-Martin Unrath**
Evangelische Freikirchen, Frankfurt am Main

23. Oktober 2011

18. Sonntag nach Trinitatis
hr2-Kultur - 7:30 - 8:00 Uhr

Nichts geht mehr. Ausgebrannt. Burn-out.

Es kann jeden treffen.

Den Propheten Elia hat es getroffen. Davon erzählt die Bibel im ersten Buch der Könige im Alten Testament:

Elia hatte sich die Feindschaft des Königs und der Königin Israels zugezogen, weil er deren Religionspolitik scharf bekämpft hatte. Dieser Kampf wurde buchstäblich bis aufs Messer geführt. Schließlich beschloss die Königin Isebel, Elia ermorden zu lassen.

Einspielung 1. Kön. 19, 3-10.15 (Einheitsübersetzung)

3 Elia geriet in Angst, machte sich auf und ging weg, um sein Leben zu retten. Er kam nach Beerscheba in Juda und ließ dort seinen Diener zurück.

4 Er selbst ging eine Tagereise weit in die Wüste hinein. Dort setzte er sich unter einen Ginsterstrauch und wünschte sich den Tod. Er sagte: Nun ist es genug, Herr. Nimm mein Leben; denn ich bin nicht besser als meine Väter.

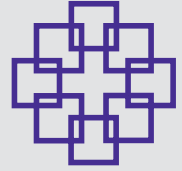
5 Dann legte er sich unter den Ginsterstrauch und schlief ein. Doch ein Engel rührte ihn an und sprach: Steh auf und iss!

6 Als er um sich blickte, sah er neben seinem Kopf Brot, das in glühender Asche gebacken war, und einen Krug mit Wasser. Er aß und trank und legte sich wieder hin.

7 Doch der Engel des Herrn kam zum zweiten Mal, rührte ihn an und sprach: Steh auf und iss! Sonst ist der Weg zu weit für dich.

8 Da stand er auf, aß und trank und wanderte, durch diese Speise gestärkt, vierzig Tage und vierzig Nächte bis zum Gottesberg Horeb.

9 Dort ging er in eine Höhle, um darin zu übernachten. Doch das Wort des Herrn erging an ihn: Was willst du hier, Elia?



Hessischer Rundfunk: Evangelische Morgenfeier

Pastor **Karl-Martin Unrath**
Evangelische Freikirchen, Frankfurt am Main

23. Oktober 2011

18. Sonntag nach Trinitatis
hr2-Kultur - 7:30 - 8:00 Uhr

10 Er sagte: Mit leidenschaftlichem Eifer bin ich für den Herrn, den Gott der Heere, eingetreten, weil die Israeliten deinen Bund verlassen, deine Altäre zerstört und deine Propheten mit dem Schwert getötet haben. Ich allein bin übrig geblieben und nun trachten sie auch mir nach dem Leben.

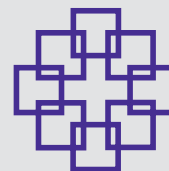
15 Der Herr antwortete ihm: Geh deinen Weg durch die Wüste zurück und begib dich nach Damaskus! Bist du dort angekommen, salbe Hasaël zum König über Aram!

Diese alte biblische Geschichte liest sich wie ein Fallbeispiel aus einem psychotherapeutischen Lehrbuch.

Da ist ein Mann, der Prophet Elia, der sich vollkommen mit seiner Arbeit, der Verkündigung des Gottes Israels, identifiziert. Jede Zurückweisung des Gottes Israels muss er deshalb als persönliche Kränkung auffassen. Irgendwann sieht er sich als den einzig Gerechten inmitten lauter Feinde. Als dann die Situation tatsächlich bedrohlich wird, woran er übrigens nicht unschuldig ist, wird der Druck zu groß. Nichts geht mehr. Ausgebrannt. Burn-out. Und dann liegt er da unter einem Ginsterstrauch in der Steppe und will sterben.

Aber Gott will, dass er lebt. Er schickt einen Boten, der Elia wieder auf die Beine hilft. In einer ganz einfachen, aber elementaren Weise hilft: Geröstetes Brot und frisches Wasser stellt er dem ausgebrannten Elia hin. Lebensmittel. Stärkung. „Sonst ist der Weg zu weit für dich“. Du schaffst es sonst nicht. Elia ist an Leib und Seele krank geworden. Nun lernt er, sich erst einmal wieder um seinen Leib zu kümmern. Das braucht ein wenig Zeit. Zweimal bietet der Bote die Stärkung an. Dann hat Elia so viel Kraft gewonnen, dass er weiter gehen kann.

Elia versteht. Er ist gewollt. Grundsätzlich gewollt. Sein Lebensrecht hängt nicht an seinem „beruflichen“ Erfolg. Er muss nicht aus seiner Leistung leben. Er darf aus Gottes Gnade leben.



Hessischer Rundfunk: Evangelische Morgenfeier

Pastor **Karl-Martin Unrath**
Evangelische Freikirchen, Frankfurt am Main

23. Oktober 2011

18. Sonntag nach Trinitatis
hr2-Kultur - 7:30 - 8:00 Uhr

Sein Burnout ist damit noch nicht kuriert. Aber es ist ein Anfang gemacht. Er steht wieder und er geht wieder.

Er geht zum Berg Gottes. Er, der ihm Auftrag Gottes ausgebrannt ist, geht, um Gott zur Rede zu stellen. Und Gott lässt sich zur Rede stellen: „Was willst du hier?“

Und dann bricht es aus Elia heraus. Der ganze Frust, die Bitterkeit und die Wut: „Deinetwegen bin ich am Ende“.

Nach der Stärkung des Leibes ist dies die Reinigung der Seele. Elia klagt Gott an. Und der lässt sich das gefallen. Keine Belehrung, keine Zurechtweisung oder gar Strafe. Stattdessen sendet er Elia zurück. Zurück durch die Wüste. Und zugleich erteilt er ihm einen neuen Auftrag. Merkwürdige Therapie für einen Ausgebrannten, ihm mehr Arbeit aufzubürden.

Aber Elia versteht. Er wird gebraucht von Gott. Aber er ist nicht verantwortlich für ihn. Er muss Gott nicht retten. Gott muss nicht gerettet werden.

Wie sehr Elia verstanden hat wird daran deutlich, dass er kurz darauf einen Mitarbeiter beruft, den Propheten Elisa. Er gibt Dinge aus der Hand, nimmt sich selbst nicht mehr so wichtig, sieht sich nicht mehr als einzig Gerechten, an dem Wohl oder Wehe der ganzen Welt hängt.

Nach der Stärkung des Leibes folgt die Heilung der Seele durch eine neue zurechtgerückte Beauftragung, die in Wirklichkeit eine Entlastung ist.

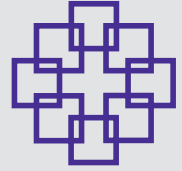
Elia hat mit Gottes Hilfe sein Burnout überwunden.

Musik 4

Burnout kann jeden treffen. Aber es kann auch jedem geholfen werden.

Mir hat die Geschichte des Propheten Elia geholfen, mein Burnout zu überwinden. Ich habe gelernt:

1. Ich bin gewollt. Von Gott gewollt. Und damit wertvoll. Ich lebe nicht aus Leistung, sondern aus Gnade. Das nimmt mir keiner.



Hessischer Rundfunk: Evangelische Morgenfeier

Pastor **Karl-Martin Unrath**
Evangelische Freikirchen, Frankfurt am Main

23. Oktober 2011

18. Sonntag nach Trinitatis
hr2-Kultur - 7:30 - 8:00 Uhr

2. Ich darf meine Leiblichkeit ernst nehmen. Für mich sorgen. Die Zeit, die ich dafür aufwende ist, niemandem geraubt. Sie ist mir geschenkt.
3. Ich muss niemanden retten. Auch nicht mein Unternehmen, die Kirche. Und schon gar nicht Gott. Es reicht völlig aus, wenn ich engagiert arbeite.

Und wenn das nicht wertgeschätzt wird, greift Erstens: Ich bin gewollt und lebe nicht aus Leistung, sondern aus Gnade.

Mancher wird nun einwenden wollen: Alles schön und gut, aber müsste es nicht darum gehen, Arbeitsbedingungen so zu ändern, dass es gar nicht zu Burnout kommen muss?

Einverstanden. Und vielleicht ließe sich so tatsächlich verhindern, dass Burnout das Massenphänomen bleibt, zu dem es geworden ist.

Aber die Menschen werden sich nicht ändern.

Nicht die, die andere auch ohne äußeren Anlass unter Druck setzen, gering schätzen und klein machen wollen.

Und nicht die, die sich selbst unter Druck setzen, weil sie sich über ihre Leistung definieren.

Dass die Arbeitswelt barmherziger wird, dürfen wir immerhin hoffen. Aber sie wird es nicht werden, wenn wir nicht lernen, mit uns selbst barmherzig zu sein.