



## Lebensgeist atmen und Kraft schöpfen – gegen den Burnout

### I

Wenn Menschen über Dinge sprechen, die ihnen etwas bedeuten, taucht dabei zunehmend auch der Begriff Spiritualität auf. Die einen haben sie offenbar gefunden, ihre persönliche Spiritualität. Andere sind noch irgendwie auf der Suche. So oder so, Spiritualität soll einen Platz haben in ihrem Leben. Ich finde das gut. Mich beschäftigt aber die folgende Beobachtung: Vom Heiligen Geist wird in diesem Zusammenhang eher selten gesprochen. Dabei ist er, der spiritus, schon sprachlich eng mit dem Begriff Spiritualität verbunden. Trotzdem kommt der Heilige Geist als Thema leicht zu kurz – übrigens auch in den Kirchen. Das finde ich schade. Nicht nur, weil er für mich einfach dazugehört; sondern weil ich glaube, dass dieser Geist einiges zu bieten hat.

Möglicherweise kann er sogar eine gutes Mittel und eine echte Hilfe sein gegen etwas, das zunehmend mehr Menschen bedroht: ein Burnout. Gemeint ist die Erfahrung, körperlich erschöpft und innerlich ausgebrannt zu sein. Man weiß nicht, wo man die Kraft für die nächste Woche oder die nächste größere Aufgabe hernehmen soll. Schon beim Gedanken daran stockt einem der Atem. Man würde sich am liebsten verkriechen. In der Gefahr eines solchen Burnout stehen häufig Menschen, die mit großer Begeisterung an eine Sache herangegangen sind und die sich stark für andere engagieren.

Wenn ich im Blick auf diese Erfahrung die Pfingstgeschichte in der Bibel lese, erscheint sie zunächst tatsächlich als die Geschichte eines gemeinschaftlichen Burn-out. Die Jünger und Jüngerinnen Jesu haben sich in Jerusalem gemeinsam in ein Haus zurückgezogen. Sie hatten mit Jesus große Dinge erlebt, viel investiert, viel geleistet, viel gesehen. Jetzt müssen sie ohne ihn klarkommen und sich neu sortieren. Gut, sie haben sich gegenseitig, aber sie haben ihre Mitte verloren. Und sie merken, wie erschöpft sie sind, innerlich leer – und von außen unter Druck gesetzt.



Hessischer Rundfunk: Sonntagsgedanken

Pfarrer **Reinhold Truß-Trautwein**  
Frankfurt am Main

31. Mai 2008

Pfingsten

hr1 - 8:40 Uhr

In diese Situation kommt auf einmal Bewegung: Wie ein kräftiger Wind fegt der Heilige Geist durch das Haus; und wie mit einer Feuerflamme erfasst er jeden Einzelnen in der Versammlung. Die Geistkraft erfüllt den Raum und die Herzen. Die Jünger und Jüngerinnen hält es nicht mehr auf ihren Plätzen, es zieht sie raus auf die Straße, unter den freien Himmel. Die Türe fliegt auf, und ihre Münder öffnen sich zu einem befreiten Lachen und Singen und Durcheinanderreden. Sie finden ihre Sprache wieder, und ihnen fallen Worte ein, die sich ganz neu anfühlen. So frisch wie die Energie, die sie jetzt in sich spüren.

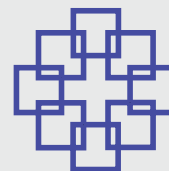
Was für eine starke Erzählung! Der Burnout: wie weggeblasen. So müsste es sein!

Tatsächlich gibt es solche Wunder; aber man kann nicht fest mit ihnen rechnen. Gut, wenn der Heilige Geist auch noch ein paar andere Möglichkeiten findet, um zu helfen. Denn an vielen Stellen können erschöpfte und ausgebrannte Menschen Hilfe gebrauchen.

## II

Menschen quer durch alle Berufs- und Altersgruppen stehen in der Gefahr, einen Burnout zu erleiden. Niemand ist wirklich dagegen gefeit. Aber wie gesagt, ein besonderes Risiko tragen diejenigen, die mit Begeisterung an eine Sache herangegangen sind und die sich stark für andere engagieren. Die für ihre Arbeit „brennen“, sozusagen.

Wie die Krankenschwester zum Beispiel, die schlicht sagt: „Ich bin alle!“ Und sie erzählt den folgenden Traum: „Ich befinde mich in 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,



Hessischer Rundfunk: Sonntagsgedanken

Pfarrer **Reinhold Truß-Trautwein**  
Frankfurt am Main

31. Mai 2008

Pfingsten

hr1 - 8:40 Uhr

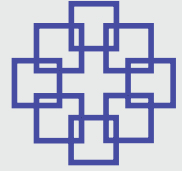
immer drückt neues Wasser nach. Ich kann mich noch so anstrengen, ich komme nicht mehr voran und werde das Wasser aus meinem Boot nicht los. Je schneller ich schaue, desto schneller läuft das Wasser nach. Ich fühle mich so allein und ohnmächtig und den Wassermassen um mich herum und im Boot so ausgeliefert. Der Traum wird mir zum Albtraum, aus dem ich völlig erschöpft aufwache.“ \*

Im Traum dieser Krankenschwester spiegelt sich der enorme Druck, unter dem sie steht. Die verschärften Arbeitsbedingungen im Krankenhaus haben sie an die Grenze ihrer Belastbarkeit gebracht. Sie muss immer präsent sein und volle Leistung bringen. Diesen Anspruch stellt sie ja auch an sich selbst, schließlich hat sie ihren Beruf bewusst gewählt und ist motiviert hineingestartet. Aber wie ihre Kolleginnen und Kollegen merkt sie, wie die Zeit für die einzelnen Patienten immer knapper wird und wie der Personalnotstand in der täglichen Arbeit durchschlägt. Dazu kommt die untergründige Angst, ihre Stelle zu verlieren, und die Doppelbelastung, in der sie steckt, der Spagat zwischen Beruf und Familie.

Auch in anderen Bereichen ist die Gefahr des Burnout zuerst immer eine soziale Tatsache; das heißt, sie liegt in der Situation, in der Menschen ihre Arbeit machen müssen. Das muss man deutlich sagen, weil Betroffene einen Burnout häufig als persönliches Versagen empfinden. Und weil andere sie manchmal offen oder verdeckt mit einem solchen Vorwurf konfrontieren. Wer dagegen einen klaren Blick behält und fragt, was zu tun ist, wird sich zunächst mit den Arbeitsbedingungen beschäftigen.

Und wer wie ich auch in diesem Zusammenhang den Heiligen Geist ins Spiel bringen möchte, wird ihn beschreiben als Interesse und als Kraft. Beides wird gebraucht, wenn Menschen sich gegen eine Situation wenden, die auf Dauer krank macht.

*\* Dieses Zitat stammt aus der Publikation: Stay wild statt burn out. Leben im Gleichgewicht, hg. v. Susanne Breit-Keßler und Norbert Dennerlein, Gütersloh 2009. Dort finden sich eine Reihe weitere Impulse zum Thema.*



Hessischer Rundfunk: Sonntagsgedanken

Pfarrer **Reinhold Truß-Trautwein**  
Frankfurt am Main

31. Mai 2008

*Pfingsten*

hr1 - 8:40 Uhr

Auf der anderen Seite stecken viele mittendrin in so einer belasteten Situation und müssen irgendwie damit zurechtkommen. Was könnte da ein Hilfe sein, frage ich mich. Kann man sich gegen einen drohenden Burnout irgendwie besser schützen?

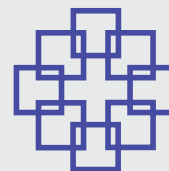
Zum Glück gibt es eine Reihe von Dingen, mit denen Menschen da gute Erfahrungen gemacht haben.

### III

Zu den Dingen, aus denen Menschen Kraft schöpfen, gehört das Beten. Kein Wunder, dass es auch bei mir an erster Stelle steht. Dabei weiß ich natürlich, dass es nicht jedermanns Sache ist, die Hände zu falten und zu beten. Manche finden das, was sie suchen, eher in der Meditation oder auf einem Waldweg, beim Polieren an ihrem Motorrad oder beim Akkordeonspielen. Der Geist weht, wo er will, steht in der Bibel; das gefällt mir, und ich traue diesem Geist einiges zu. Worauf es hier ankommt, ist: dass man den Alltag mal unterbricht, auf Abstand zum normalen Betrieb geht, Ruhe findet und auftankt – und dann möglichst etwas ausgeglichener und zuversichtlicher aus solchen Zeiten hervorgeht. Wie gesagt, diese Erfahrung verbindet sich für viele Menschen mit dem Beten. Auch dabei will der Heilige Geist offenbar ganz in der Nähe sein.

Es gibt in der Bibel eine weitere starke Formulierung, die diesen Geist deutlicher beschreibt, mit drei wunderbaren Begriffen: als den Geist der Kraft und der Liebe und der Besonnenheit (2. Timotheusbrief, Kapitel 1, Vers 7) – drei Dinge, die eine echte Hilfe sein und die einen auch schützen können gegen die Gefahr eines Burnout.

Ich fange mit dem letzten an: Besonnenheit. Für mich ist das so eine Mischung aus Gelassenheit und Disziplin. Zeiten, in denen ich wirklich gelassen sein kann, gehören zu den Highlights in meinem Leben. Dinge lassen können; Menschen so sein lassen



Hessischer Rundfunk: Sonntagsgedanken

Pfarrer **Reinhold Truß-Trautwein**  
Frankfurt am Main

31. Mai 2008

Pfingsten

hr1 - 8:40 Uhr

können, wie sie sind; mich verlassen darauf, dass sich eine Tür öffnen wird, wo ich gerade nur eine Wand sehe. Gelassenheit kann man nicht machen. Aber man kann sich hier und da einen Freiraum verschaffen, in dem sie sich einstellen kann. Dazu

braucht es Disziplin. Denn es gibt ja immer irgendetwas zu tun. Disziplin in diesem Sinn heißt, dass ich Zeiten für mich selbst reserviere. Konkret können das ein Gang an der frischen Luft oder ein schöner Film sein oder einfach auch die Stunden für ausreichend Schlaf. Eine gewisse Regelmäßigkeit hilft einem dabei.

Zweitens handelt es sich um den Geist der Liebe. Ich interpretiere dieses große Wort hier mal enger und ein bisschen egoistisch: als Liebe zu sich selbst, als Zugewandtheit zur eigenen Person. Denn ich wundere mich manchmal darüber, wie wenig Wertschätzung Menschen oft für das aufbringen, was sie selbst tun, was sie können und was sie sind. Der Geist der Liebe will das Selbstwertgefühl stärken. Dann kann man meist auch anderen mehr von der Wertschätzung entgegenbringen, die ihnen gebührt und die ihnen gut tut. Es lohnt sich, darin noch besser zu werden – anderen wie sich selbst gegenüber! Ein wichtiger Baustein für einen Schutzraum gegen den Burnout.

An erster Stelle schließlich steht als Element des Geistes die Kraft, die Menschen brauchen, um Tag für Tag neu aufzustehen, sich an die Arbeit zu machen und ihren Weg zu gehen. Wer erschöpft und innerlich ausgebrannt ist, dem fehlt die Luft zum Durchatmen. Dann wird zum Problem, was eigentlich von selbst geht: das Atmen.

„In der Ruhe liegt die Kraft“, sagt man – meist ohne sich klarzumachen, wie wahr dieser schlichte Satz ist. Gottes Geist und menschliches Atmen sind eng miteinander verbunden. Vielleicht kann man schon etwas davon spüren, wenn man die leichte Musik, die jetzt folgt, gleich mal dazu nutzt: um langsam und bewusst ein- und auszuatmen.