Kirche im hr

18.02.2020 um 06:30 Uhr
hr2 ZUSPRUCH



Ein Beitrag von
Anne-Katrin Helms,
Evangelische Pfarrerin, Erlösergemeinde Frankfurt-Oberrad

Burnout

„Es ist nicht gut, wie du das machst. Du machst dich fertig damit!“, sagt ein erfahrener Mann zu seinem jungen Schwiegersohn. „Deine Arbeit ist zu schwer für dich. Du richtest dich zugrunde und die, für die du arbeitest, reißt du gleich mit ins Elend. Alleine kannst du das nicht schaffen!“ (nach 2. Mose 18,17f.)

Der Weg ins Burnout

Da hat sich einer anscheinend zu viel aufgeladen und ist an der Grenze seiner Kräfte. Wenn ich mich dauerhaft gestresst fühle, dann bin ich auf dem Weg ins Burnout. Ich habe keine Ideen mehr, bin immerzu müde und kann doch nicht schlafen. Mein Blutdruck steigt, und ich habe keine Lust mehr zum Arbeiten, auch nicht mit anderen, mit denen es mir früher richtig Freude gemacht hat. Ich funktioniere nur noch, weil ich muss.

Wichtig ist dann, dass ich mir nichts vormache und drumherum rede. Oder, dass mir jemand auf den Kopf zusagt: „Es ist nicht gut, wie du das machst. Du machst dich damit fertig.“

Bei Burnout ist die Seele erschüttert

Burnout ist eine schlimme Krise. Innerlich auszubrennen ist kein seelischer Schnupfen. Die Seele ist erschüttert. Ich kann daran zerbrechen, wenn ich keine Hilfe bekomme. Burnout ist längst keine reine Managerkrankheit mehr. Auch Berufseinsteiger und Studierende leiden darunter.

Burnout gibt es schon in der Bibel

Und Burnout ist nicht neu. „Es ist nicht gut, wie du das machst. Du machst dich damit fertig!“ Diese Warnung, die der erfahrene Mann seinem Schwiegersohn gibt, ist schon mehrere tausend Jahre alt. Das sagt der Schwiegervater von Mose. Er macht sich Sorgen um seinen Schwiegersohn. Er sieht, dass Mose überarbeitet ist. Erst hat er sein Volk, die Israeliten, aus der Sklaverei in Ägypten befreit. Immer wieder hat er den Pharao beschworen: „Lass mein Volk ziehen!“ Endlich war das geschafft. Nun waren die Israeliten frei.

Aber Freiheit will auch verkraftet sein. Ständig erwarten die Leute von Mose, dass er alles für sie regelt, für jedes Problem eine Lösung findet. Mose will allen gerecht werden – und manövriert sich damit in die Krise. Er kann nicht mehr. Aber das kann er nicht zugeben.

Mose kann nicht mehr

Da sagt sein Schwiegervater zu ihm: „So geht das nicht weiter.“ Er macht Mose einen Vorschlag: „Mach du das, was nur du kannst. Du hast eine besondere Beziehung zu Gott. Also bring du die Anliegen der Leute vor Gott und umgekehrt erzähl ihnen von Gott. Aber die anderen Sachen, zum Beispiel einen Streit schlichten, die kann auch jemand anderes übernehmen. Such Personen aus, die dafür geeignet sind, und lass sie das für dich tun.“ (nach 1. Mose 18,19ff)

Arbeit abgeben entlastet

Sein Schwiegervater lehrt Mose zu unterscheiden: Was kann nur ich? Was können auch andere? Dahinter steht die Erkenntnis: Ich muss nicht alles alleine meistern. Klar: Wenn ich Arbeit abgebe, teile ich natürlich auch die Macht darüber. Das kostet Überwindung. Aber das Ergebnis wird mich freuen: Liegt die Arbeit in mehreren Händen, gibt es oft neue Ideen. Es macht Spaß zu sehen, wie andere die Gelegenheit bekommen und mit ihren Erfolgen aufblühen. Es hängt nicht nur an mir, dass etwas gelingt. Das entlastet.

In der Bibel hat Mose den Ratschlag seines Schwiegervaters in die Tat umgesetzt. Er hat Menschen mit unterschiedlichen Fähigkeiten berufen. Gemeinsam haben sie sich darum gekümmert, dass das biblische Volk Israel durch die Wüste in das verheißene Land kommt. Und für Mose war das der Weg aus der Erschöpfung: Anderen etwas zutrauen. Verantwortung abgeben und teilen können.