
Kirche im hr

- SENDUNGEN
- AUTOREN/AUTORINNEN
- AKTUELLES
- ÜBER UNS
- KONTAKT
- SEARCH

[Startseite](#) > [Sendungen](#) > [2022](#) > [hr3_Moment_mal](#) > [05](#) > 12 Erschöpfung

12.05.2022 um 18:15 Uhr



Ein Beitrag von
[Dr. Fabian Vogt](#),
Evangelischer Pfarrer in der
Öffentlichkeitsarbeit, Frankfurt

Beitrag teilen:

Beitrag ausdrucken:

Beitrag downloaden:

Beitrag anhören:



Moderator/in: *Es gibt Wissenschaftler, die sagen: „Erschöpfung ist die neue Volkskrankheit.“ Selten haben sich so viele Menschen so erschöpft gefühlt. Und diejenigen, die unter Long Covid leiden, kommen noch dazu.*

Am heutigen „Welttag des chronischen Erschöpfungssyndroms“ geht es um alle, die ständig müde sind und denen die Kraft fehlt.

Fabian Vogt von der Evangelischen Kirche: Was sagst du denn als Seelsorger jemandem, der zu dir kommt, weil er so erschöpft ist?

Erst mal: Das trifft unglaublich viele Leute. Neulich sagte mir jemand: „Ich kann nicht mehr – und mache trotzdem weiter.“ Puh!

Nur gibt da keine Pauschallösung, weil die Ursachen für die Erschöpfung so unterschiedlich sind: zu viel Arbeit oder zu wenige Perspektiven, zu viele

Enttäuschungen oder zu wenig Freude am Leben. Da muss man jedes Mal persönlich schauen, woran es liegt.

Wobei immer gilt: Wie kann ich das, was mich krank macht, hinter mir lassen und eine neue Lebenseinstellung entwickeln? Und da kann der Glaube dann schon eine wichtige Rolle spielen.

Wie kann ich mir das vorstellen?

Ich sag's mal so: Wer *erschöpft* ist, der braucht einen *Schöpfer*! Also: eine Kraftquelle, eine Quelle des Lebens.

In der Bibel steht der schöne Satz: „Wohl dem, der nicht auf den Rat der Frevler hört, sondern sich an Gott hält.“ Das heißt auch: Wohl dem, der sich nicht unter Druck setzen lässt, der nicht ständig jemandem was beweisen will oder sich von der Angst bestimmen lässt. „So jemand ...“, heißt es weiter, „ist wie ein Baum, der an Wasserbächen gepflanzt ist. Er bringt Frucht zur rechten Zeit.“

Also: Wer genügend Kraft tankt, der wird Erfolg haben, ohne sich zu überfordern.




WEITERE

THEMEN

Das könnte Sie auch
interessieren



18.04.2024 hr3 **MOMENT MAL** Startschuss: Die 72-
Stunden-Aktion beginnt von Lena Giel zur Sendung



17.04.2024 hr4 **ÜBRIGENS** Gesundwerden – eine
Geduldsprobe von Pater Andreas Meyer zur Sendung



17.04.2024hr2 ZUSPRUCH Gut informiert von Eva Reuter zur
Sendung



16.04.2024hr2 ZUSPRUCH Tag der Stimme von Eva
Reuter zur Sendung

- PRESSE
 - IMPRESSUM
 - DATENSCHUTZ
- Copyright © 2024
- Facebook
 - RSS