

12.05.2022 um 18:15 Uhr

hr3 MOMENT MAL



Ein Beitrag von

Dr. Fabian Vogt,

Evangelischer Pfarrer in der Öffentlichkeitsarbeit, Frankfurt

Erschöpfung

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.