

Der besondere Gottesdienst

am 29.04.2007 LKG Greifswald

„burnout – ausgebrannt, was nun?“

Solch ein Auto hatten wir einmal (Bild Audi 100 wird gezeigt). Einen Audi 100 Avant! Mit diesem Auto ist es uns einmal passiert. Was? Langsam! Wir bekamen die Nachricht; dass meine Schwiegermutter mit einem Schlaganfall ins Krankenhaus eingeliefert wurde. Am Samstag wollten wir mit einer Freizeitgruppe nach Südtirol fahren. Es würde also über zwei Wochen dauern bis wir zurück sind und sie besuchen und uns um sie kümmern könnten. Da setzen wir uns kurz entschlossen ins Auto und fahren am späten Donnerstagnachmittag los. Die 200 km hin und wieder zurück schaffen wir und es reicht für einen kurzen Besuch. Zudem wissen wir Bescheid, wie es um sie steht.

Und dann passierte es. Das Auto ruckelte und stockte. Das Gaspedal sprach nicht mehr an. Was war los? Ich ließ es auf den Seitenstreifen rollen. Warum streikt ausgerechnet jetzt das Auto? Wieder typisch. Wenn man es am Wenigsten brauchen kann, passiert es!

Am Straßenrand angekommen stellte sich schnell heraus, woran es lag. Ein konzentrierter Blick auf die Tankuhr machte das Problem schlagartig bewusst. Der Tank war leer.

Wir waren etwa 3 km zuvor an einer Tankstelle vorbeigefahren. Ich hatte noch auf die Tankuhr geschaut und gedacht, ach der Tank ist ja noch fast voll. Wie man sich täuschen kann! Völlig falsch gedacht! Was einem in der Aufregung alles passieren kann. Einfach die Seiten verwechselt. So was Blödes! Noch nicht einmal einen leeren, geschweige denn einen vollen Ersatzkanister mit Benzin hatten wir dabei. Das Ganze hat uns dann über eine Stunde Zeit gekostet.

Warum ich Ihnen das erzähle? Wer nicht tankt bleibt stehen! Es geht nicht mehr! Eigentlich ist das einfach. Eine Binsenweisheit. Jeder weiß es, jeder kennt es! Beim Auto kapieren wir das auch! Spätestens, wenn es stehen bleibt! Denn irgendwann ist jeder Tank leer! Man kommt nicht mehr weiter!

Jeder der einen Laptop hat weiß es auch: Kein Akku hält ewig. Ohne Nachladen keine Chance zum Arbeiten. Ist der Akku leer, geht nichts mehr. Kein iPod, kein MP3 Player ...

An diesen Beispielen kann man gut beschreiben was passiert, wenn Menschen ausbrennen oder anders gesagt, einfach leer sind und

nichts mehr geht. Bis dahin ist es allerdings meist ein „langer Weg“.

Allerdings, auch das muss man sagen: Es muss nicht dazu kommen! Man kann gegensteuern, vorbeugen! Im Grunde muss man, darf nicht man nicht erst dann, wenn es soweit ist fragen: Was nun?

Bevor ich auf das „... was nun?“ eingehe, darauf, wie man vorbeugen und gegensteuern kann, sollten wir uns noch ein wenig mit dem Thema burnout grundsätzlich auseinandersetzen.

Dazu zunächst die Frage:

Was ist burnout?

Ein englischer Ausdruck: to burn out heißt „ausbrennen“.

Der Begriff "Burnout" wird in der Psychologie zwar erst seit relativ wenigen Jahren benutzt (1974), aber er hat zweifellos eine lange Geschichte. Schon Thomas Mann berichtet in seinem Roman „Die Buddenbrooks“ – immerhin 1901 erschienen; 1929 erhielt er dafür den Nobelpreis für Literatur – über einen Menschen, der sich für Ziele im Übermaß engagierte und später an enttäuschten Erwartungen ausbrannte.

In ersten Teil der Bibel, im Alten Testament, lesen wir über den Propheten Elia, dass er eines Tages völlig erschöpft und aufgelöst unter einem Ginsterstrauch saß und sterben wollte (1Kö 19,4): »Zuletzt ließ er sich unter einen Ginsterstrauch fallen und wünschte, tot zu sein. «Herr, ich kann nicht mehr!» stöhnte er. «Lass mich sterben! Irgendwann wird es mich sowieso treffen, wie meine Vorfahren. Warum nicht jetzt?»

Was war passiert? Dieser Elia hatte kurz zuvor einen großen Sieg errungen. Gott hatte sich sichtbar zu ihm bekannt. Das Opfer, das er auf einem Altar aufgeschichtet hatte, hat sich auf sein Gebet hin entzündet. Das war den 450 Götzenpriestern des Baal vorher nicht gelungen. Sie mühten sich den ganzen Tag und nichts geschah.

Eigentlich hätte sich Elia freuen können. Dann aber kam die Drohung der Königin, dass sie Elia umbringen lässt. Er bekommt es daraufhin mit der Angst zu tun und rennt völlig durcheinander und kopflos weg. Bis weit in die Wüste.

Bis unter jenen Ginsterstrauch. Und dann will er sterben, weil alles sowieso keinen Sinn macht und vergeblich ist. Ein typischer Fall von burnout!

Der deutschstämmige Psychoanalytiker Herbert Freudenberger prägte 1974 in einem Aufsatz einen Begriff, der in den USA in kürzester Zeit populär wurde: »Burnout«.

Freudenberger beschrieb **Burnout als einen Zustand körperlicher, emotionaler und geistiger Erschöpfung**. Es handelt sich nicht um eine gewöhnliche Arbeitsmüdigkeit, sondern um einen Zustand, der mit wechselhaften Gefühlen der Erschöpfung und Anspannung verbunden ist.

Er wurde auf eine Problematik aufmerksam, die für professionelle Helfer existierte (damals vor allem das Pflegepersonal). Er beobachtete, wie aus aufopferungsvollen, pflichtbewussten und engagierten Helfern häufig Mitarbeiter wurden, die leicht reizbar sind, eine zynische Einstellung gegenüber den Klienten entwickeln und Symptome einer physischen und psychischen Erschöpfung zeigen. Diese Veränderung wurde als Burnout, als Ausbrennen bezeichnet.

Burnout ist wie ein leerer Tank, wie ein leerer Akku. Nichts geht mehr. Ich versuche zunächst einfach noch einige Definitionen weiterzugeben, die zugleich darstellen, was Burnout ist, womit es zu tun hat, wie es dazu kommt und wie es sich auswirkt.

»Burnout ist ein Symptom, das Anzeichen einer Störung, nichts die Ursache. Das eigentliche Übel sitzt tiefer.«

So sagt der erfahrene Familientherapeut Reinhold Ruthe.

Ähnlich wie Freudenberger sagt jemand anders: »Burnout ist ein totaler psychischer und körperlicher Erschöpfungszustand.«

In diesem Zustand ist man nicht plötzlich!

»Burnout ist ein Prozess.«

Das kommt nicht von heute auf Morgen. »Das Burnout-Syndrom schleicht sich häufig so langsam in das Leben der Betroffenen ein, dass man erst rückblickend erkennen kann, womit es zusammenhängt.«

»Burnout ist eine körperliche und emotionale Erschöpfung aufgrund **dauernder Anspannung und Anstrengung, ständiger sozialer Begegnungen, täglichen Stresses**.

Die Wirkungen von Burnout sind dann besonders tief greifend, wenn **aufreibende Arbeit**

und dauernde Belastung von wenig Anerkennung und mitmenschlicher Unterstützung begleitet wird.«

Burnout kennzeichnet sich durch » ... einen **zunehmenden Verlust von Idealismus und Energie** ... den die in den helfenden Berufen Beschäftigten als Folge der Arbeitsbedingungen erfahren. Diesen Verlust an Energie und Engagement sehen sie als Folge einer **Desillusionierung**, nach einem Prozess der stufenweisen **Enttäuschung**.«

Freudenberger betrachtet Burnout auch als einen **Zustand der Erschöpfung und Frustration**, verursacht durch **unrealistische Erwartungen**. Er definiert Burnout als »ein Energieverschleiß, eine Erschöpfung aufgrund von **Überforderungen**, die von innen oder von außen – durch Familie, Arbeit, Freunde, Liebhaber, Wertesysteme oder die Gesellschaft kommen kann und einer Person Energie, Bewältigungsmechanismen und innere Kraft raubt. Burnout ist ein **Gefühlszustand**, der begleitet ist von übermäßigem Stress, und der schließlich persönliche Motivationen, Einstellungen und Verhalten beeinträchtigt«.

»Im Falle einer Burnout – Krise nimmt die psychische Belastbarkeit ab. Menschliche Überforderung und Enttäuschungen führen zu emotionaler Erschöpfung und Resignation.«

Auffallend ist es, dass in den meisten der besonders burnout-trächtigen Berufe mit Menschen gearbeitet wird, und zwar in sofern asymmetrisch, als die eine Seite dabei gibt, die andere aber nur nimmt.

»Grundsätzlich landet ein Mensch immer dann im Burnout, dem totalen psychischen und körperlichen Erschöpfungszustand, wenn er **permanent seine Kraftreserven aufbraucht und Körper und Seele keine Möglichkeit gibt, sich zu erholen**. Häufig kommt es dazu, wenn der Betroffene **übermäßig engagiert** und **ehrgeizig** ist und sich ständig selbst unter einen hohen **Erfolgsdruck** setzt.

Als mögliche Risikofaktoren gelten **Idealismus, Verantwortungsbewusstsein, Übereifer, Perfektionismus, Zwanghaftigkeit** sowie der Wunsch, **alles selbst machen** zu wollen.«

Mit einem Vergleich verweist Herbert Freudenberger auf das Ausmaß eines Zustandes von Menschen, dem er im Jahr 1974 den Namen »Burnout« gab.

„Wer je ein ausgebranntes Gebäude gesehen hat, der weiß, wie verheerend so etwas aussieht.

Ein Bauwerk, eben noch von pulsierendem Leben erfüllt, ist nun verwüstet.

Wo früher Geschäftstätigkeit herrschte, finden sich jetzt nur noch verkohlte Überreste von Kraft und Leben.

Ein paar Ziegel und Zementbrocken mögen stehen geblieben sein, ein paar leere Fensterrahmen.

Vielleicht ist sogar die äußere Hülle des Gebäudes noch erhalten.

Wer sich jedoch hineinwagt in die Ruine, wird erschüttert vor dem Werk der Vernichtung stehen.“

(Freudenberger, 1980, S. 13).

Aus dem öffentlichen Leben gibt es zahlreiche Beispiele für Burnout-Erkrankte, die dem beruflichen und öffentlichen Druck nicht mehr standhalten konnten. Der brandenburgische Ministerpräsident Mathias Platzeck ging 2006 nach Hörsturz und Burn-out an die Öffentlichkeit und erklärte, im Berufsleben zugunsten seiner Gesundheit kürzer zu treten. Er trat als Vorsitzender der SPD zurück, beschränkte sich auf seine Aufgabe als Ministerpräsident. Andere Beispiele sind der Komiker Hape Kerkeling (der lief dann den St. Jakobsweg), der Sportler Sven Hannawald oder der Fußballprofi Sebastian Deisler (beide beendeten ihre sportliche Karriere frühzeitig). Sie sind mutige Vorreiter, um die Krankheit Burn-out aus der Tabuzone zu rücken.

Gibt es Anzeichen für Burnout?

Darüber gibt es seitenlange Listen. Typische Warnsymptome der Anfangsphase, auffallende Merkmale sind beispielsweise:

- ◆ vermehrtes Engagement für bestimmte Ziele
- ◆ man arbeitet nahezu pausenlos
verzichtet auf Erholungs- oder Entspannungsphasen
fühlt sich unentbehrlich und vollkommen
- ◆ der Beruf wird zum hauptsächlichen Lebensinhalt
- ◆ Hyperaktivität
- ◆ akute Überbelastung

Dazu kommt das

- ◆ Nichtbeachten eigener Bedürfnisse
- ◆ Verdrängen von Misserfolgen
- ◆ Beschränkung sozialer Kontakte auf einen Bereich, z.B. die Kunden
- ◆ Erschöpfung
- ◆ chronische Müdigkeit

- ◆ Energiemangel
- ◆ Konzentrationsschwäche
- ◆ Schlafstörungen

Zu den körperlichen und psychischen Symptomen können zum Beispiel diese gehören:

- ◆ Erschöpfung
- ◆ Depression und Ängste
- ◆ Schlaf- und Konzentrationsstörungen
- ◆ Herz- und Kreislaufprobleme
- ◆ chronische Schmerzen
- ◆ sexuelle Probleme
- ◆ Tinnitus, Hyperakusis, Hörstürze
- ◆ Magen-Darm-Beschwerden
- ◆ ein insgesamt geschwächtes Immunsystem

Nun muss man aber noch einmal ganz klar festhalten. Nicht jede Müdigkeit oder Schlaflosigkeit ist Burnout. Nicht jede Resignation ist Burnout! Nicht jede Kraftlosigkeit oder gar Unlust ist Burnout! Da muss noch Einiges hinzu kommen!

Zunächst gibt es die Theorie, die besagt: »Wer ausbrennt, muss einmal gebrannt haben.« Anders gesagt: »Nur wer brennt, brennt aus!« Noch pointierter: »Wer sich wie ausgebrannt fühlt, hat meist vorher lichterloh gebrannt!«

Wer rund um die Uhr für seinen Job Feuer und Flamme ist, wird sehr schnell ausgebrannt sein. Eine stetige Überlastung ist problematisch, nicht die kurzfristigen Anstrengungen oder die "kleinen Tiefs".

Hoher Leistungs- und Zeitdruck, Überengagement, hohe Arbeitsbelastung, aber auch Freizeitstress, familiärer oder Beziehungsstress begünstigen burnout.

Burnout stellt sich ein, wenn zu

- ◆ hohem Engagement (im Berufs- oder Privatleben)
- ◆ Erfolglosigkeit,
- ◆ mangelnde Anerkennung,
- ◆ überzogene Kritik
- ◆ Resignation,
- ◆ Perspektivlosigkeit kommt.

Das ganze Erleben in diesen Phasen wird nicht mehr verarbeitet!

Das heißt auch, es findet keine Regeneration mehr statt.

Die Leistungsfähigkeit sinkt, ist am Ende am Nullpunkt, an dem nichts mehr geht.

Die Phasen könnte man folgendermaßen zusammenfassen:

- ◆ Enthusiasmus
- ◆ Stagnation
- ◆ Frustration
- ◆ Apathie
- ◆ Burnout

Diese Phasen lassen sich vor allem gut an den helfenden Berufen aufzeigen. Es wird mit großem Idealismus und guten Vorsätzen an eine Tätigkeit heran gegangen (Phase Enthusiasmus). Die Person merkt aber, dass sie durch ihr Handeln keine Fortschritte erzielt. Stagnation, womöglich Rückschritte frustrieren, machen zynisch gegenüber dem Klientel (jemand beschrieb es so: Da wir dann nur noch „vom Blinddarm“ in Zimmer 102 gesprochen!). In der Phase der Apathie ist die berufliche Tätigkeit nur noch unter großen Anstrengungen auszuüben. Man ist unmotiviert, sich neue Ziele zu stecken und häufig fehlt auch das Bewusstsein für die eigene Situation. In der Phase wirken die Betroffenen äußerst phlegmatisch und können sich selbst zu nichts mehr antreiben, weder beruflich noch privat. Hier sind auch erste körperliche Anzeichen von Erschöpfung sichtbar. Hält dieser Zustand länger an (man sagt so etwas über sechs Monate), spricht man vom Burnout-Syndrom.

Wer ist gefährdet?

Typische Burnout-Persönlichkeiten sind Menschen, die **meist effektiv und konzentriert arbeiten, sich sehr stark engagieren, sehr ehrgeizig sind**, sehr weit vorankommen wollen, denen aber gleichzeitig **Energiequellen und Regenerationsmöglichkeiten fehlen**. Besonders betroffen sind Berufe, die sich in erster Linie um Menschen kümmern – wie Sozialarbeiter, Erzieher und Lehrer. Burnout ist auch sehr häufig in Medienberufen, aber auch bei Steuerberatern und Juristen zu finden. Burnout wurde in früheren Jahren auch als Manager-Krankheit bezeichnet. Diesen Ruf hat Burnout allerdings verloren. Längst gelten auch engagierte Mütter und Hausfrauen als gefährdet.

Folgende persönliche Aspekte begünstigen den Burnout:

- ◆ **Neurotizismus** (Veranlagung zu Neurosen): Eigenschaften wie Ängstlichkeit, mangelnde Selbstachtung, Neigung zu Irritationen, Sorgen und Depressionen, Neigung zu Zwanghaftigkeit, Schuldanfälligkeit und ein labiles Selbstwertgefühl sind bei Ausbrennern auffällig.
- ◆ **Perfektionsstreben**: Ausbrenner setzen sich oft zu hohe Ziele und haben Probleme, Kompromisse einzugehen. Das wirkt sich

nachhaltig auf ihre Handlungsplanung und -bewertung aus.

- ◆ **Helfersyndrom**: Es wird versucht, Versagenserlebnisse und versagte Zuwendung in der Kindheit nun durch die eigene soziale Tätigkeit zu kompensieren. Der Helfer gibt die Zuwendung, die er empfangen möchte. Personen mit dem Helfersyndrom versuchen, ihr labiles Selbstwertgefühl durch die Aufopferung an eine große Aufgabe und die damit verbundene Dankbarkeit vieler Hilfsempfänger zu stabilisieren.
- ◆ besondere **persönliche Defizite**: Eine schlechte Ausbildung, die Misserfolge provoziert und die Unfähigkeit, anderen Grenzen zu setzen, können den Burnout begünstigen.

Vielleicht denken Sie jetzt: Zu diesen Risikogruppen gehöre ich nicht. Da kann ich mich beruhigt zurücklehnen.

Ich gestehe zu: Vielleicht sind Sie tatsächlich nicht akut gefährdet, schon gar nicht von Burnout.

Trotzdem: Viele fühlen sich heute schlapp, überfordert, „ausgebrannt“! Und das nicht erst, wenn es zum Extrem kommt. Darum müssen wir vielleicht früher anfangen und fragen, wie wir

Machen wir uns klar: Durch unser tägliches Tun werden unsere Tanks ständig entleert. Wer nicht nachtankt, brennt aus! Je größer das Engagement, je schneller ist der Tank leer! Das ist wie beim Auto: Je tiefer das Gaspedal gedrückt wird, je höher steigt der Verbrauch und je schneller ist der Tank leer.

Von Lue Hunecke, einem der Mitgründer und Leiter von Willow Creek, hörte ich zu diesem Thema einmal einen guten Vergleich.

Er sagt: Unser Körper ist wie ein Auto (von ihm habe ich dieses Bild). Ein Auto hat zwei Energiequellen. Die Batterie und der Tank. An beiden sind „Uhren“ um zu erkennen, ob sie funktionieren bzw. wie viel Reserve vorhanden ist.

Unser Körper hat drei Tanks. Davon haben aber nur zwei eine Tankuhr.

1. Tank: Physischer Tank

Die Uhr ist: Ob wir uns körperlich wohl fühlen oder nicht. Unser Körper hat seine Bedürfnisse. Wenn wir diesen Tank nicht ständig nachfüllen merken wir es zuerst und ganz schnell, dass er leer ist. Allein ein knurrender Magen, der sich zu Wort meldet, zeigt an, da ist ein Tank leer! Tanke wir auf Dauer nicht nach, werden wir sterben. Aber es gehört mehr da-

zu. Körperliches Wohlbefinden besteht ja nicht nur in einem satten Bauch.
Füllen können wir den physischen Tank durch Ausschlafen, Sport, Körperpflege usw.

2. Tank: Geistlicher Tank

Hier ist die Uhr, an der wir ablesen können, die Zeit, die wir für Gebet, für Stille und Bibellesen usw. einsetzen.

Füllen können wir diesen geistlichen Tank durch neue Zuwendung zu Gott, zu seinem Wort, fürs Gebet.

3. Tank: Emotionaler (psychischer) Tank

Da sagt Lue Hunecke: Dieser Tank hat keine Tankuhr! Und er entlädt sich viel schneller als die anderen. Auch dauert lange bis er wieder geladen ist.

Wie stellen wir fest, dass er entladen ist?

- > Anforderungen werden zu Überforderungen, zur Qual!
- > Mangelnde Motivation zu Unternehmungen, zur Arbeit.
- > Beziehungen zu Menschen stimmen nicht mehr.

Wie können wir wieder aufladen?

- > Einladungen, die mir Gewinn bringen
- > Hobby
- > Etwas tun, was Freude macht
- > Pause im Dienen (bei Mitarbeitern in der Gemeinde)

Welcher Tank ist bei dir leer?

Welcher Tank muss aufgefüllt werden?

Muss es aber erst soweit kommen, dass alle Tanks leer sind? Oder auch nur einer? Was kann man tun? Wo sind Hilfen?

Vorbeugen – wie?

Eigentlich hat Gott vorgesorgt! Wir müssten nur tun, was er uns gesagt hat. Ich denke da zum Beispiel an das 4. Gebot (bei Luther das 3.) Es ist ein richtiges Anti-Burnout-Mittel:

2Mo 20,8	Gedenke des Sabbattages, dass du ihn heiligest.
2Mo 20,9	Sechs Tage sollst du arbeiten und alle deine Werke tun.
2Mo 20,10	Aber am siebenten Tage ist der Sabbat des HERRN, deines Gottes. Da sollst du keine Arbeit tun, auch nicht dein Sohn, deine Tochter, dein Knecht, deine Magd, dein Vieh, auch nicht dein Fremdling, der in deiner Stadt lebt.
2Mo 20,11	Denn in sechs Tagen hat der HERR Himmel und Erde gemacht

und das Meer und alles, was darinnen ist, und ruhte am siebenten Tage. Darum segnete der HERR den Sabbattag und heiligte ihn.

Gott verordnet einen freien Tag jede Woche! Das schon im alten Israel! Wo gab es das in der alten Welt?

Wir Christen haben es übernommen.

Sechs Tage Arbeit – ein Tag Ruhe.

Unsere Alten sagten: »Was man in sechs Tagen nicht schafft, schafft man auch nicht in sieben!« Wie recht sie hatten.

Wozu gab Gott diesen Tag?

Der Schöpfer hat gewusst, warum er diese Auszeit anordnet. Wir Menschen brauchen diese Zeit.

Von ihm selbst heißt es, dass er „geruht“ hat.

Englische Bibel AV rest = Pause

ASV rested = ausruhen

Was meint „ruhen“

Faulenzen? Nichtstun? Meinetwegen! Auch das tut in Maßen gut! Wenn es nicht zum Lebensstil wird!

„Ruhe“ – Ob Gott das gebraucht hat? Das glaube ich kaum!

Aber wir brauchen es!

Und was heißt ruhen?

- ◆ Ausspannen.
- ◆ Regenerieren.
- ◆ Neue Kräfte tanken.
- ◆ Auffüllen!
- ◆ Abstand gewinnen!

Ein jahrelanger Werbeslogan von Coca Cola (seit 1955) gibt die Richtung vor: Mach Mal Pause!

Unser modernes Freizeitverhalten belegt diesen Ruhetag ja auch eher wieder mit Stress, als dass er zum Ausspannen dient. Manche sind am Wochenende lebendiger als in der ganzen Woche. Die Leute kommen so erledigt aus dem Wochenende, dass sie erst einmal den Montag brauchen, um sich wieder zu erholen. Und dann kaufen wir die typischen Montagsgeräte!

Der Mensch braucht nicht permanent und ohne Pause durchmachen.

An diesem Tag tun, wozu wir sonst nicht kommen? Nein! Nicht an diesem Tag nachholen wollen, was wir die Woche nicht erledigt haben.

Es gilt, gerade auch den geistlichen Tank auffüllen durch Zeit für Gottesdienst und Gemeinde.

Unser Dozent in Ethik, bei dem wir zwei Semester lang nur über die 10 Gebote nachdachten, sagte dazu: Es geht darum, dass wir am Ruhetag, bewusst das zu tun, was wir normalerweise nicht tun. Dass wir uns auch Zeit nehmen für Gott, sein Wort, seine Gemeinde und den Nächsten.

Jesus und seine Jünger hatten viel zu tun, aber er hat sie nicht bis zur Erschöpfung gescheucht. Eines Tages, nachdem viel Volk bei Jesus war, schickt er seine Jünger weg und sagt zu ihnen:

Mk 6,31 Geht ihr allein an eine einsame Stätte und **ruht** ein wenig. Denn es waren viele, die kamen und gingen, und sie hatten nicht Zeit genug zum Essen.

Jesus gönnt seinen Leuten ein Pause! „Ruht“! Spannt aus. Erholt euch. Ohne solche Zeiten gehen unsere Tanks gegen Null.

Wir müssen nicht ständig auf Hochtouren laufen.

Der Wert unsers Menschseins liegt nicht allein in unserer Leistung.

Mit unseren Sorgen, mit unseren Fragen, mit unseren Problemen können wir zu Jesus und zu Menschen gehen. Darum ein guter Rat des Petrus zum Schluss (1Petr 5,7):

»Alle eure Sorge werft auf ihn, denn er sorgt für euch.«

Das entlastet zusätzlich!

Manche Leute, wie ich z.B., sind keine guten Werfer. Rennen konnte ich schon immer gut. Mit dem Weitsprung hat es auch geklappt. Aber mit dem Werfen habe ich mir immer schon die Urkunde bei den Bundesjugendspielen vermasselt. Ich hätte da wohl mehr Training gebraucht.

Trainieren wir das „Werfen der Sorgen“ auf unseren Herrn!

Denn das entlastet. Es ist eine gute Vorsorge gegen burnout!

Wer dabei Hilfe braucht, dem helfen wir gerne. Suchen Sie das Gespräch. Sprechen Sie uns an!