

Wofür brennen SIE?

Wofür brennen Sie denn so? Für Ihre Arbeit? Für Ihr Ehrenamt? Oder fürs Ski- oder Motorradfahren? Hatten Sie vielleicht gar schon einen Burnout??

Ein Bekannter erzählte mir kürzlich, dass er völlig ausgebrannt sei - Akkus leer, nichts geht mehr - Burnout!

Burnout ist eigentlich keine eigenständige Krankheit, sondern ein "Zustand totaler körperlicher, emotionaler und geistiger Erschöpfung mit verminderter Leistungsfähigkeit". Früher hätte man es im medizinischen Sprachgebrauch einen "psychophysischen Erschöpfungszustand", Neurasthenie oder Erschöpfungsdepression genannt. Burnout ist also nichts Neues, aber es scheint fast zur Epidemie geworden zu sein. Es ist eine respektable Diagnose, immerhin suggeriert sie, dass der/die Betroffene viel Leistung gebracht hat, ja, bis an die Grenze der Belastbarkeit gegangen ist. Gesund ist das nicht! Oft stecken hohe Ideale oder unrealistische Erwartungen an die eigene Person dahinter. Gefährdet sind häufig Personen in Pflegeberufen, die sich in ihrem Einsatz für andere aufopfern.

Treffen kann es aber jeden: gestresste Karrieremenschen und Prominente genauso wie überarbeitete Angestellte, Hausfrauen oder -männer.

Wer für etwas "brennt" und keine ausreichende Wertschätzung seiner Arbeit erfährt, ist stets gefährdet, am Ende auszubrennen.

Für eine Sache zu brennen ist etwas Wunderbares. Die EINE große Sache im Leben, die einen ganz und gar erfasst - eine Leidenschaft, eine glühende Begeisterung.

Ich stelle mir vor, dass die ersten Augenzeugen der Auferstehung, die ersten Christen von der frohen Botschaft derart mitgerissen wurden, dass ein lodernes Feuer in ihnen brannte. Nicht umsonst wird beim Pfingstgeschehen das Kommen des Heiligen Geistes mit Flammen verglichen. Die Jünger "brannten" danach derart für ihre Mission, dass sie kein Gefängnis, keine Mühsal oder gar der Tod davon abhalten konnten.

Bei den meisten Christen unserer Zeit finde ich da oft nur noch eine kleine Restglut, manchmal ist sogar nur noch Asche da.

Ja, ich gebe zu, es fällt auch mir nicht immer leicht, die Begeisterung des "jungen" Glaubens an Jesus Christus nicht erlöschen zu lassen. Es ist ein wenig wie beim Verliebtsein: spätestens wenn sich der Alltag einstellt, zeigt sich, ob es Liebe ist, ob aus den anfänglichen Schmetterlingen im Bauch eine belastbare Beziehung wird.

Wenn dann nicht neues Brennmaterial „nachgelegt“ wird – und neu entflammt –, ist irgendwann „Asche“. Dann wird lieber über den Zustand der Welt (und der Kirchen insbesondere) geklagt, anstatt das eigene Feuer neu zu entzünden.

Sich mit anderen Christen zu treffen, Bibellesen und vor allem die Beziehung zu Gott durch regelmäßige Gebete zu pflegen – all das trägt dazu bei, dass das Feuer wieder Nahrung bekommt.

Eines ist dabei sicher - Jesus überfordert niemanden, er will, dass es uns gut geht mit ihm und unserem Glauben an ihn. Wir dürfen - und sollen - für ihn und seine Botschaft in unserem Herzen „brennen“ - ausbrennen werden wir dabei nicht, wenn wir uns von ihm leiten lassen. Burnout ausgeschlossen!

Wie sieht es aus? Wofür brennen Sie?

Dr. Claudia Stadelmann-Laski, Präsidium der Evang. Dekanatssynode Passau

