

Offen für Neues

Der Vorteil  
leerer Taschen  
liegt in ihrer Leichtigkeit  
und im ausreichenden Platz  
für Neues

Petra Hillebrand

Aus: Barfuß zur Quelle.  
Gedanken für Menschen mit Burnout,  
Tyrolia-Verlag 2017



MICH ÜBERLASSEN  
MICH ÜBERLASTEN

ODER

2	LIEBE MITCHRISTEN RUDOLF M. J. BÖHM
4	WIE FINDE ICH ZU NEUER KRAFT? RUDOLF M. J. BÖHM
9	BURNOUT – & WIE WIR DIE KURVE KRIEGEN GISELA STÜBNER
18	ICH SEHE ROT (AUS) N.N.
22	AUSZEIT SABINE WALDMANN-BRUN
24	ES DARF AUCH ANDERS KOMMEN KLAUS SPERR
28	ICH SCHÜTTE MEIN HERZ BEI DIR AUS CHRISTELLE IMHOF
30	TERMINE UND TAGUNGEN
32	OFFEN FÜR NEUES PETRA HILLEBRAND

**BRENNPUNKT  
SEELSORGE**  
BEITRÄGE ZUR BIBLISCHEN LEBENSBERATUNG

**Redaktion:** Rebekka Havemann (Vi.S.d.P), R. M. J. Böhm, Greifswald, Birte Undeutsch, Comelia Geister, Írisz Sipos

**Produktion/Layout:** Martha Hummel mit B. Undeutsch, C. Geister, Í.Sipos

**Bildnachweis:** Titel: © Ben Visbeek; Rückseite: © photocase / vanji

**Verlag u. Vertrieb:** Offensive Junger Christen – OJC e.V.

Pf. 1220, 64382 Reichelsheim, Tel.: 06164/9309-0, Fax: 06164/9309-30

**Bestellung u. Adressänderung** bitte an OJC-Adresse oder E-Mail: versand@ojc.de

**Druck:** Lautertal-Druck Bönsel GmbH

**Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung.**  
Brennpunkt Seelsorge erscheint 2 x pro Jahr und wird kostenfrei weitergegeben.

**Zuschriften an den Herausgeber:**

Rebekka Havemann, Burgstraße 30, 17489 Greifswald

Tel.: 03834/504160, Fax: 03834/504085, E-Mail: brennpunkt@ojc.de

**Spendenkonto:** Offensive Junger Christen, Volksbank Odenwald eG

BIC: GENODE31MIC; IBAN: DE04 5086 3513 0000 1095 50

**Wichtig für Ihre Überweisung:** Bitte geben Sie bei Ihrer Spende im Feld „Verwendungszweck“ Ihre Adresse oder Freundesnummer (siehe Adressaufkleber) an. Nur so können wir Ihre Spende eindeutig zuordnen und Ihnen die Zuwendungsbestätigung ausstellen. Danke!

## Liebe Mitchristen,

Menschen, die viele Gaben haben, haben oft auch viele Aufgaben. Sie können sich dadurch leicht überfordert fühlen. Aber wer andauernd im roten Bereich lebt, strapaziert seine Gesundheit. Nur wer regelmäßig auftankt, kommt auch weiter. In einer grenzenlosen Zeit wie der unsrigen packen wir oft mehr in einen Tag als wir schaffen können. Gleichzeitig checken wir E-Mails, hören Radio, lesen Zeitung und telefonieren manchmal noch nebenbei. Vieles strömt auf uns ein, häufig, ohne dass wir es bewusst wahrnehmen. Unser modernes Leben ist wie ein Motor, der ständig auf Hochtouren läuft. Wie kann man Überlastung vorbeugen und was kann man dagegen tun? „Mich überlassen oder mich überlasten“ lautet das Motto, unter dem wir mit unseren Beiträgen das Thema in diesem Heft umkreisen.

Um eine kranke Form der Hingabe, sich für andere zu verzehren, ohne seine Kräfte zu erneuern und die Kraft sich neu zu fokussieren, geht es im ersten Artikel „Geistliches Leben als Quelle der Erneuerung“ (S. 4).

Eine anonym bleiben wollende Autorin schreibt sehr persönlich, wie die Erfahrung anhaltenden Beschämterwunders („du genügst nicht“) von Kindheit an dazu geführt hat, unter höchstem Kraftaufwand äußerliche Stärke beweisen zu müssen. Das Zeugnis zeigt, dass jeder Mensch durch lebensgeschichtliche Erfahrungen tief geprägt wird und Veränderung möglich ist (S. 10).

Wie ein Gespenst geht das Phänomen Burnout durch unsere Gesellschaft. Vermutlich kennt inzwischen jeder jemanden, der an dieser Erschöpfungs Krankheit leidet. Menschen aller Berufsparten, Männer und Frauen, Junge und Alte sind davon betroffen. Was ist los mit ihnen? Hatten sie Warnzeichen? Warum sind Menschen körperlich und seelisch erschöpft, geplagt von Schlafstörungen und depressiven Verstimmungen bis hin zur völligen Apathie und Antriebslosigkeit? Gisela Stübner verschafft

uns einen grundlegenden Einblick in das Phänomen und zeigt Ursachen und Hilfen auf (S. 14).

Was schützt uns vor maßlosem Müssen? Sabine Waldmann richtet unseren Blick auf die erholende Abwechslung eines achtsamen „Bleibens“ (S. 22).

Wir sind auf Beziehung hin angelegt. Darum darf und soll „kein Mensch mit den Belastungen, Herausforderungen, Überforderungen seines Lebens alleine bleiben; an Herausforderungen kann man wachsen – allen Überforderungen zum Trotz“. Darauf verweist der Theologe Klaus Sperr in einer Bibelstudie über Johannes Markus (S. 24).

Das Eingehen einer Beziehung, noch dazu auf einem anderem Kontinent, bedeutet eine riesige Umstellung. Einen ganz persönlichen Weg des Gottvertrauens und der Erfahrung seiner Liebe bezeugt die frisch verheiratete Christelle Imhof (S. 28).

Am Ende muss sich jeder selber fragen: Was hält mich in den Herausforderungen des Alltags im Gleichgewicht? Wie kann ich der Überforderung entgegenwirken? Es liegt in der Verantwortung eines jeden, sich zu besinnen und Grenzen abzustechen. Sein persönliches Überlastungs-Präventionsprogramm kann jeder nur für sich selbst erstellen.

An dieser Stelle sei daran erinnert, dass Gott uns den entscheidenden Hinweis gegeben hat. Als Gott nach sechs Tagen die Erschaffung der Welt beendet hatte, sah er, dass die Schöpfung noch nicht vollkommen war. Der Welt fehlte Ruhe. Zu diesem Zweck schuf er am siebten Tag den Sabbat: *Gott ruhte am siebten Tag, nachdem er sein ganzes Werk vollbracht hatte. Und Gott segnete den siebten Tag und erklärte ihn für heilig; denn an ihm ruhte Gott, nachdem er das ganze Werk der Schöpfung vollendet hatte* (Gen 2,2-3). Nach der rabbinischen Auslegung ist der Sabbat nicht dadurch entstanden, dass Gott am siebten Tag passiv blieb, sondern er ist das Resultat einer aktiven Hand-

lung Gottes. Das bedeutet, dass auch für uns der Sonntag nicht ein Tag sein will und soll, an dem wir einfach nichts tun. Der Sonntag ist nicht ein Pyjama-Tag, sondern er hat einen positiven Inhalt, bei dem es darum geht, die Anspannungen des Arbeitsalltags zu lösen. Sei es durch Sport oder einen Spaziergang, bei dem sich uns die Schönheit der Schöpfung neu erschließt; einer Buchlektüre, oder im Umgang mit befreundeten Familien. „Die großen, die glücklichen, die niemals erjagbaren Einsichten und Einfälle werden vor allem in der Muße zuteil.“ (Josef Pieper in Muße und Kult, S. 51). All dies soll nicht in der Haltung dessen geschehen, „der eingreift, sondern dessen, der loslässt, der sich loslässt und überlässt“ (ebd., S.53). So ist Erholung mehr als Urlaub oder Ferien; sie ist „... eine Voraussetzung für das Vernehmen von Wirklichkeit: nur der Schweigende hört; und wer nicht schweigt, hört nicht...“ (ebd., S.52)

Lassen wir zum Schluss die Worte des Kirchenvaters Augustinus auf uns wirken:

**Schwierig ist es, im Menschengewühl Christus zu sehen. Unser Herz braucht eine gewisse Einsamkeit. In dieser Einsamkeit des Blickes zeigt sich Gott. Das Menschengewühl bringt viel Lärm mit sich. Wenn wir sehen wollen, brauchen wir die Stille.**

Suchen wir die Ruhe, das Atemholen der Seele, bei Jesus – nach der Empfehlung eines geistlichen Ratgebers: eine Stunde am Tag; ein Tag in der Woche und eine Woche im Jahr. Wohl bekomm's!

Mit herzlichen und dankbaren Grüßen und dem ganzen Redaktionsteam,  
Ihr



Rudolf M. J. Böhm

## WIE FINDE ICH ZU NEUER KRAFT

GEISTLICHES LEBEN ALS QUELLE DER REGENERIERUNG



In unserer Zeit erleben sich viele Menschen vom Leben überfordert. Sie leiden unter fehlender Motivation und innerer Spannkraft, empfinden keine Begeisterung mehr für das, was sie tun, erleben sich innerlich ausgebrannt; das Feuer des Anfangs ist erloschen. Die heute gängige Bezeichnung dafür ist „Burnout“. Samuel Pfeifer, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie in der Schweiz, erklärt das in einem Interview<sup>1</sup>: „Wir haben heute eine deutlich höhere Quote von Menschen, die im Arbeitsprozess Beschleunigung und Leistungsdruck erleben. Alles deutet darauf hin, dass mehr Menschen an leichten Depressionen und Erschöpfungssyndromen leiden – und sich auch in Behandlung begeben. Viele Arbeitsplätze verlangen heute ständige Präsenz, ja Ausbeutung und Selbstausschöpfung.“ Burnout Patienten berichten ihm: „Ich konnte alles, ich war so effektiv. Bis der Körper nicht mehr mitmachte.“ Der Wiener Psychiater, Psychotherapeut und Neurowissenschaftler Raphael Bonelli stellte im gleichen Interview den Zusammenhang her zwischen steigendem Perfektionismus und wachsenden Ängsten in unserer Gesellschaft.

Ich selber zähle mich auch zu den Menschen, die einen Hang zum Perfektionismus haben. Im Jahr 2000 erlitt ich einen Schlaganfall, der sicher damit in Zusammenhang steht. Nur durch die Fürbitte vieler Freunde und der schnellen Diagnose und gezielten Behandlung habe ich keine Beeinträchtigung zurückbehalten. In der Reha fiel mir auf, dass alle Mitpatienten nur eines im Sinn hatten: bald wieder zum Leistungsstand vor der Erkrankung zu kommen. Mir war von Anfang an klar, dass es so nicht gehen konnte. Gleichzeitig stieg eine große Sehnsucht nach Geborgenheit in mir auf, die sich ganz von selbst verband mit Bildern und Erinnerungen aus meiner Kindheit, auch der Kirche, in der mir Gottes Liebe erstmals sehr nahe gekommen war. Unversehens erwachsen daraus Entscheidungen, die zu einem unaufgebaren Bestandteil meines Lebens geworden sind.

Bei der Gründungsfeier unserer Kommunität am 13. April 2008 wurde mir das Berufungswort Jes 58,11 zugesprochen: *Der Herr wird dich immer führen, auch im dürren Land macht er dich satt und stärkt deine Glieder. Du gleichst einem bewässerten Garten, einer Quelle, deren Wasser niemals versiegt.* Dieses Wort unterstreicht die Richtung meines Weges und stärkt immer wieder mein Vertrauen, auch in Situationen, in denen ich Angst habe, von meinem Arbeitspensum überfordert zu sein, meiner Arbeit nicht zu genügen bzw. das von mir Verlangte nicht schaffen zu können. Gerne verbinde ich dieses Wort auch mit der diesjährigen Jahreslosung (Offb 21,6): *Ich will dem Durstigen geben von der Quelle des lebendigen Wassers umsonst.* Gott verspricht uns frisches, klares, lebendiges Wasser... – das kann uns alle in Berührung bringen mit unserer tiefen Sehnsucht nach Lebensfreude, Fülle, Erholung, Kraft, Klarheit, Reinheit, Schönheit, etc.

Das Wort Gottes offenbart uns: Der Ort, an dem unsere tiefsten Sehnsüchte gestillt werden, ist die Quelle des Lebens, die Quelle lebendigen Wassers ist Gott selbst. Ich hab mich dennoch gefragt: Kann ich als Mensch, der an der Hand Gottes geht, einen Burnout bekommen?

### WEM GILT MEINE HINGABE?

Der französische Philosoph, Anthropologe und Christ Prof. Dr. Yves Semen bezeichnete den Burnout als „eine kranke Form der Hingabe, des sich Schenkens an andere: man verschenkt sich, ohne sich zu erneuern.“

In den Evangelien stoßen wir mehrfach auf das Paradox, dass wir im Uns-Herschenken alles gewinnen werden. So z. B. Mt 16,25: *Denn wer sein Leben erhalten will, der wird's verlieren; wer aber sein Leben verliert um meinetwillen, der wird's finden.* Sich Gott zu geben heißt demnach eben nicht, sein Selbstbestimmungsrecht zu verlieren oder seine Persönlichkeit der Vernichtung preiszugeben, sondern genau das Gegenteil: sich selbst

ganz zu gewinnen. Ein Sich-Schenken also, das Lebensfülle, Lebenskraft und Lebenssinn verspricht. Aber nur Gott kann die Hingabe eines Menschen so empfangen, dass der Mensch sein Leben nicht verliert, sondern vielmehr gewinnt. Hingabe an Gott erschöpft nicht, brennt das Innere eines Menschen nicht aus, sondern erfüllt ihn beständig mit einer unerschöpflich und unablässig sich schenkenden Liebe. Damit sich Gottes Heilsplan in vollem Maß auch im Leben eines jeden gläubigen Menschen erfüllt, geben wir uns hin, stellen wir uns Gott zur Verfügung, schenken wir uns Ihm, wie er sich uns schenkt!

Die Art solcher Hingabe können wir am Beispiel Jesu deutlich nachvollziehen. In Joh 5,30 hören wir ihn sagen: *Ich kann nichts aus mir selbst tun. Wie ich höre, so entscheide ich. Denn ich suche nicht meinen Willen, sondern den Willen des Vaters, der mich gesandt hat.* Jesus will den Weg der bedingungslosen Hingabe: *Nicht mein, sondern dein Wille geschehe* (Lk 22,42). Der Mensch Jesus hat Schluss gemacht mit der eigenen Lebensplanung und Lebensführung – nicht, weil er weniger geben wollte als das Menschenmögliche, sondern mehr. Grundsatz seines Handelns, den er bis zum bitteren Ende konsequent gelebt hat, ist: Ich will nichts mehr aus mir selbst tun. Wie ich höre, so entscheide ich. Dieser Weg erfordert die Hingabe unseres Eigenwillens. Hier hängt im Innersten alles zusammen. Deshalb kommt auch im Neuen Testament der Begriff des „Bereitstellens“ so häufig vor. Es geht darum, sich zur Verfügung zu stellen, es geht um die Bereitschaft, Aufträge anzunehmen, die Werke eines Größeren zu tun, aus dem Empfangenen heraus zu handeln. Gott handelt nicht ohne das Ja des Menschen. *Siehe, ich bin des Herrn Magd. Mir geschehe, wie du gesagt hast* (Lk 1,38) – diese Worte Marias, der Mutter Jesu, sind deshalb von vorbildlicher Bedeutung. Wo wir nur aus dem Eigenen leben, geraten wir bei der Erledigung unserer Aufgaben leicht in

Anspannung und erliegen dem Druck der Ansprüche von innen und außen. Mutter Teresa, von einem Journalisten auf das Geheimnis ihrer immer noch erstaunlichen Frische und ihres fruchtbaren Wirkens trotz ihres hohen Alters angesprochen, antwortete: „Mein Geheimnis ist ganz einfach: Ich bete. Und durch mein Gebet werde ich immer eins mit der Liebe Christi und sehe, dass beten ihn lieben, dass beten mit ihm leben heißt, und das heißt seine Worte wahr machen. ... Beten heißt für mich, 24 Stunden lang eins mit dem Willen Jesu sein, für ihn, durch ihn und mit ihm zu leben.“

#### LIEBE IST BESTÄNDIGKEIT

Ich werde manchmal gefragt: „Genügt es nicht, zu beten, wenn man Lust dazu verspürt?“ Meine Antwort ist an der Stelle ein entschiedenes Nein. Wer nur nach Lust und Laune betet, nimmt Gott nicht ernst. Das Gebet lebt von der Treue. Ein Mann hat gegenüber seinem Pfarrer einmal die sogenannte ‚Sonntagspflicht‘ kritisiert, indem er sagte: „Ich halte es für eine unerträgliche Last, Sonntag für Sonntag in den Gottesdienst gehen zu müssen. Ich gehe nur, wenn ich Lust dazu habe.“ Darauf gab sein Pfarrer ihm zur Antwort: „Ja, ich auch. Manche Tage habe ich sogar zwei oder dreimal Lust auf die Begegnung mit Gott.“ Niemand kann eine lebendige Beziehung zu Christus haben, wenn er nicht dorthin geht, wo er auf uns wartet. Die Liebe hängt nicht davon ab, ob man zum Beten oder zum Gottesdienstbesuch große Lust hat. Das Gebet, und damit die Liebe zu Gott, lebt von der Treue, die auf einer unbedingten Entscheidung gründet. Ohne Entscheidung geht nichts weiter. Wenn uns die Beziehung zu Gott wichtig ist, muss ich mich entscheiden, ein betender Mensch zu werden und meine Beziehung zu Gott gestalten. Gestern Abend wurde ich gebeten, ein paar Fragen für eine Hochzeitszeitung für eine meiner Töchter zu beantworten. Eine der Fragen lautete: „Herr Böhm, womit kann der

Mann ihrer Tochter ihr zu guter Laune verhelfen? „Indem er sich regelmäßig Zeit für sie nimmt, ihr ungeteilte Aufmerksamkeit schenkt und ihr gut zuhört, sie zu verstehen versucht und auf sie eingeht.“ Das ist das Beste, was man für seine Frau tun kann, und steht an erster Stelle. Auch Jesus will es uns wert sein, dass wir ihm regelmäßig unsere beste Zeit schenken, wertvolle Zeit, keine „Abfallzeit“.

Das Verlangen nach treuer Liebe ist unwiderruflich in unser Herz eingeschrieben. Die Liebe verlangt nach Ewigkeit, und darum braucht es auch das beständige Gebet. Selbstverständlich lässt sich Liebe nicht erzwingen. Aber man kann Liebe lernen, indem man sich auferlegt, sich bestimmte Zeiten zu nehmen, sie einzuüben und zu pflegen. Zum rechten Beten gehört, dass wir es regelmäßig tun. C. H. Spurgeon weist darauf hin: „Natürlich können wir zu allen Zeiten beten – ich weiß, wir können es, aber ich fürchte, dass diejenigen, die nicht zu bestimmten Zeiten beten, überhaupt nicht beten.“ Die Seele lebt so notwendig aus dem Gebet wie die Ehe vom Gespräch miteinander. „Alles Leben will Regel, Wiederholung, will Rhythmus“ (Romano Guardini).

So wie wir gut für unseren Körper sorgen sollen, hat es Folgen, wenn wir uns nicht gut um unsere Seele kümmern. Und die Seele lebt erwiesenermaßen von der Liebe. Die Liebe gibt es wirklich, doch sie gewinnt nur so viel Bedeutung für unser Leben wie wir ihr in uns Raum geben. Das kann (und darf) mit Anstrengung verbunden sein, vor allem am Anfang. Doch Gewohnheit hilft und macht es mit der Zeit zu einem immer größeren Bedürfnis. Vom Maßstab der Liebe her betrachtet ist ein Gebet umso wertvoller, je mehr Mühe, je mehr Anstrengung dahinter steckt. Die Liebe darf mich etwas kosten. Jose-Maria Escriva (Priester und Ordensgründer) schrieb in seinem Buch „Die Spur des Sämanns“: „Um das Glück zu finden, bedarf es nicht eines bequemen Lebens, sondern eines verliebten Herzens!“

Gott aus Leidenschaft lieben durchzieht die ganze Bibel. Der Apostel Paulus selbst hat dafür ein Wort gefunden, das das zusammenfasst: „Von Christus ergriffen“ werden. Man könnte auch übersetzen: „erobert“, „fasziniert“ werden. Die Verliebten beherrschen sich nicht in ihrer Glut. Ich habe keine Schwierigkeiten, mir einen Paulus vorzustellen, der im Überschwang der Freude nach seiner Bekehrung in die Welt hinausruft: „Ich bin von Christus Jesus ergriffen worden! Ich bin von Christus Jesus ergriffen worden!“ Oft benutzt man den Ausdruck „vom Blitz getroffen“, um über Liebe auf den ersten Blick zu sprechen, die jedes Hindernis überwindet; auf niemanden trifft diese Metapher besser zu als auf Paulus. Sein verliebtes Herz können wir schlagen hören, wenn er sagt: *Doch was mir damals ein Gewinn war, das habe ich um Christi Willen als Verlust erkannt. Ja noch mehr: Ich sehe alles als Verlust an, weil die Erkenntnis Christi Jesu, meines Herrn, alles übertrifft. Seinetwegen habe ich alles aufgegeben und halte es für Unrat, um Christus zu gewinnen und in ihm zu sein...* (Phil 3,7-8).

#### WAHRE LIEBE VERÄNDERT

Die Wirkung des Verliebtseins ist zweifach. Einerseits bewirkt sie eine drastische Konzentration auf die geliebte Person, die den Rest der Welt zweitrangig werden lässt. Andererseits befähigt sie dazu, alles Mögliche für die geliebte Person zu erleiden. Wenn wir die Person des Apostels Paulus anschauen, dann sehen wir beides vollkommen in dem Moment verwirklicht, in dem der Apostel Christus entdeckt: *Seinetwegen habe ich alles aufgegeben und halte es für Unrat.* Wir kennen die Sätze des Apostels, die jeder von uns gern für sein Leben sprechen würde: *Für mich ist Christus das Leben* (Phil 1,21) und: *Nicht mehr ich lebe, sondern Christus lebt in mir* (Gal 2,20).

Als ich 19 Jahre alt war, habe ich mich gleich zweifach verliebt, auf menschlicher und auf göttlicher Ebene war meine innerste Sehnsucht geweckt

worden. Die Liebe zu einem Menschen hat sich verwirklicht in meiner Frau. Mit meiner Liebe zu Gott wurde ich nach einer mehrjährigen Funkstille durch mein Gegenüber erneut konfrontiert. Als ich meine heutige Frau kennenlernte, hatte der Glaube an Jesus Christus für sie eine zentrale Bedeutung. Die authentische Art, wie sie ihre Überzeugung vertrat, beeindruckte mich tief, konfrontierte mich gleichermaßen aber auch mit existenziellen Fragen, die ich beiseite geschoben hatte: „Wofür lebe ich? Was ist der Sinn meines Lebens?“ Als ich meinem besten Freund von meinen neu aufbrechenden Fragen erzählte, reagierte er verstört: „Was machst du? Bist du jetzt durchgeknallt?“ Ich antwortete ihm: „Hör mal, die Antworten auf diese Fragen sind doch ganz wichtig.“ Mein Freund antwortete darauf geringschätzig: „Du bist ja verrückt!“ Ich fragte zurück: „Aber was ist der Sinn des Lebens denn für dich?“ Darauf sagte er nur: „Aber, Rudi, diese Frage darfst du dir nicht stellen; darauf gibt es keine Antwort! Und wenn du sie stellst und keine Antwort findest, dann wirst du verrückt. Lebe einfach jeden Tag; entscheide, gewisse Dinge zu wollen und tu sie einfach.“ Mein Freund konnte nicht damit leben, dass ich nicht mehr „grundlos“, d. h. ohne Gott leben wollte und brach die Beziehung zu mir ab.

Im gott-ebenbildlichen Menschen ist etwas angelegt (Ziele, Aufgaben, Intentionen), was sich in einem Prozess lebenslangen Werdens und Reifens entfalten und verwirklichen soll. Daher ist der Sinn christlicher Existenz auf Gottesebenbildlichkeit und Gotteskindschaft ausgerichtet. Wo diese Sicht ausgeschaltet wird, kann der Mensch seinen Lebenssinn nicht erkennen und erlebt sich dabei permanent überfordert. Ich frage mich, ob es da nicht einen Zusammenhang gibt zu der steigen-

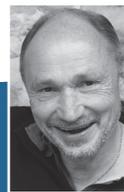
den Zahl psychischer Erkrankungen und der wachsenden Suchtproblematik. „Die eigentliche Seelenkrankheit unserer Epoche ist der eingetretene Sinnverlust unseres Daseins.“<sup>2</sup> Raphael Bonelli ergänzt in dem bereits erwähnten Zeitungsartikel: „Wir wissen, dass Religiosität ein Faktor ist, der die Psyche stabilisiert. Das ist empirisch erwiesen. Der Religionsverlust geht einher mit einem Identitätsverlust, mit Orientierungslosigkeit und einem Gefühl der Sinnlosigkeit.“ Die Folgen sind eine dürre, vertrocknete Seelenlandschaft.

Genau an der Stelle knüpft Gottes Verheißung (Jes 58, 11) an. Ich möchte es zum Schluss noch einmal wiederholen: Der Ort, an dem unsere tiefsten Sehnsüchte gestillt werden, die Quelle des Lebens, die Quelle lebendigen Wassers, ist Gott selbst. Vielleicht mag jeder sich einmal selbst fragen: Bin ich auf der Suche nach jener „Quelle lebendigen Wassers“? Wenn ja, wie viel Zeit darf die Pflege der Liebe zu Gott mich kosten, zu diesem Gott, der so sehr und immerzu darauf aus ist, mich im dürren Land satt zu machen und meine Glieder zu stärken, damit ich einem gewässerten Garten gleiche, einer Wasserquelle, deren Wasser niemals versiegt?

#### Anmerkungen:

1 Interview in der „Tagespost“ vom 21. März 2018

2 Radiovortrag von Professor M. Balkenohl, Osnabrück



Rudolf M. J. Böhm ist Seelsorger und Referent und lebt in der OJC-Auspflanzung in Greifswald.



## BURNOUT – UND WIE WIR DIE KURVE KRIEGEN

### HINTERGRÜNDE, ENTWICKLUNG UND PRÄVENTION

Eine junge Frau sitzt erschöpft und hilflos vor mir. Zweieinhalb Jahre lebte sie als Missionarin in einem asiatischen Land und hatte mit ganzem Einsatz im Dienst gestanden. Es hat ihr viel Freude gemacht, bis sie ausgebrannt an Leib und Seele abgeholt werden musste. Ein Jahr lang versuchte sie sich zu erholen, aber ihre Seele konnte nicht mehr richtig zur Ruhe kommen. Sie kämpfte mit Selbstmordgedanken und wollte doch neu leben lernen.

„Ich weiß gar nicht, was mit mir los ist. Ich habe zu nichts mehr Lust und möchte mich am liebsten zurückziehen...“ so berichtete eine andere, die sich immer gern einsetzte, in ihre Aufgaben investierte. Erschöpft und verbittert kämpft ein Mann darum, sich nicht völlig hängen zu lassen und Gott anzuklagen, weil er völlig frustriert wurde durch einen Vorgesetzten, der ihn nur ausgenommen hat.

Die oft gebrauchte Redewendung: „Ich fühle mich so ausgelaugt und ausgebrannt!“ deutet darauf hin, dass das Bewusstsein für Erschöpfung gewachsen ist. Wir sind sensibler geworden für dieses Phänomen. Auf der anderen Seite kann es aber auch Verwirrung stiften. Nicht jeder, der sich mal ausgebrannt fühlt, muss damit rechnen, in ein Burnout hineinzukommen.

### WAS IST EIN BURNOUT?

Burnout ist die Beschreibung einer erschöpften seelischen und körperlichen Befindlichkeit. Es setzt eine länger andauernde Entwicklung voraus. Auf dem Weg der zunehmenden Erschöpfung senden unser Körper und unsere Seele Signale aus, die wir aber aus den unterschiedlichsten Gründen überhören können.

*Signale unseres Körpers können sein:*

- Ständige Kopf- bzw. Magenschmerzen
- Muskelverspannungen (besonders Hals- und Schultermuskulatur)
- Verdauungsbeschwerden
- Erhöhte Anfälligkeit gegen Erkältung und Virus-Infektionen
- Chronische Schläppheit und Müdigkeit und demzufolge hoher Kaffeekonsum
- Tinnitus (ständige Geräusche im Ohr)

*Signale unserer Seele wären:*

- Ständig unterschwelliges Gefühl des Überfordertseins
- Gefühle und Gedanken der Resignation bis hin zur Hoffnungslosigkeit
- Das Gefühl, ausgenutzt zu werden
- Unangemessene Wutausbrüche

Manche dieser Signale können wir in stark belasteten Situationen erleben, aber wenn sie zum Dauerzustand werden und wir sie zu unterdrücken suchen, z. B. mit Medikamenten, kann es zu einer immer tiefergehenden Erschöpfung kommen, die unsere gesamte Persönlichkeit, unser Wesen und unsere Überzeugungen in Mitleidenschaft zieht. Am Ende einer solchen Entwicklung geht nichts mehr. Das Denkvermögen kann blockiert sein, die Gefühle sind wie abgestorben und

der Wille scheinbar nicht mehr vorhanden. Das Gefühl einer Gottverlassenheit kann sich einstellen. „Ich bin mir selbst und Gott fremd geworden“, so berichtete eine junge Frau in der Seelsorge.

Burnout ist ein ernstzunehmender Zustand. Jeden kann es treffen. Junge und ältere Menschen genauso wie Frauen und Männer. Es ist wichtig, die Hintergründe ernst zu nehmen. Dann kann man das Abgleiten in einen solch festgefahrenen Zustand verhindern.

### Wer sind wir vor Gott?

#### WIR HABEN EINE WÜRDE

Wir sind kostbare Originale Gottes, die er erlöst und erkaufte hat. Unsere Würde liegt in Gottes Zuspruch: in allen Persönlichkeitsmerkmalen sind wir wertvoll und dürfen die sein, die wir sind. Gott hat uns geschaffen und er gab uns Gaben und Grenzen. Er kennt unsere Sündhaftigkeit. Aber er selbst hat uns gerufen, erwählt, gereinigt und erneuert. Er nimmt uns an und fördert uns, damit wir immer mehr in die Bestimmung hineinwachsen, die er für uns bereitet hat.

Wir haben ein Bewusstsein über uns selbst – kein Tier besitzt diese Fähigkeit. Leben wir in diesem Bewusstsein? Kann Gott unsere Sünden abwaschen und unsere Wunden heilen? Gehen wir aufrechten Ganges über die Erde, oder leben wir noch in der Lüge der Verkrümmung?

#### WIR HABEN GABEN UND GRENZEN

Ob wir nun verschwenderisch mit natürlichen und geistlichen Gaben von Gott ausgestattet wurden oder mit etwas weniger (in der Regel hat jeder von uns sehr viele Gaben, die wir oftmals vor uns selbst und anderen verstecken oder sie als zu minderwertig betrachten!) – wichtig ist für jeden von uns, dass wir unsere Grenzen kennen, achten und respektieren. Das heißt nicht, dass Gott nicht auch unsere Grenzen immer wieder erweitern könnte. Aber das Schöne ist, nicht jeder muss alles können! Christian Schwarz rät in seinem Buch „Anleitung für christliche Lebenskünstler“ dazu, seine Grenzen zu feiern. Das halte ich für eine gute Idee. Menschen, die mit einem beginnenden

Burnout kämpfen, sind in der Regel nicht in der Gefahr, faul und untätig zu werden. Sie sind eher geneigt, ihre Möglichkeiten zu überschreiten. Kürzlich sagte eine Frau zu mir in der Seelsorge: „Ich bin so erleichtert, dass ich mich ausklinken kann – nur, warum müssen mir das andere sagen, warum erkenne ich das nicht selbst?“

### GIBT ES EINE IMMUNITÄT GEGEN BURNOUT?

Gott hat uns die Verantwortung für unser Leben in die Hand gegeben. Wir können uns öffnen, dieser Würde entsprechend zu leben. Das kann uns zu einer gewissen Immunität gegen Burnout führen. Praktisch würde das bedeuten:

- aus der Gnade Gottes leben, Vergebung empfangen und geben, Bereitschaft entwickeln, Lernender zu bleiben, zu wachsen und zu reifen
- wahrhaftig und ehrlich sein gegenüber mir selbst und anderen
- Herausforderungen mutig und verantwortlich anpacken, aber auch Nein sagen können
- Gaben entdecken und ausleben genauso wie Grenzen erkennen und sich abgrenzen lernen
- im Vertrauen auf Gottes große Liebe und Fürsorge Gelassenheit lernen
- Humor entdecken: herzhaftes Lachen – besonders über sich selbst – befreit und löst uns vom verbissenen Denken und Handeln.

### Hintergründe von Burnout

Die Hintergründe sind vielfältig, müssen aber nicht unbedingt Auslöser sein. Bestimmte innere Einstellungen und Haltungen müssen dazukommen, um in eine Burnout-Entwicklung hineinzukommen. Es ist sinnvoll, folgende Lebensbereiche einmal genauer anzuschauen:

#### HEKTIK UND ZEITPLANUNG

Das reichhaltige „Management“ einer Familienfrau, das sie kaum zum Aufatmen kommen lässt. Die hohen Erwartungen, denen Männer in Beruf, Familie und Gemeinde ausgesetzt sind. Die alleinerziehende Mutter, die mit vielen Herausforderungen konfrontiert ist. Singles, die – gerade

weil sie keine Familie haben – sich zwischen den vielen Angeboten und Verpflichtungen in Beruf und Gemeinde zurechtfinden und ihren Weg finden müssen. Stellen Sie sich einmal folgenden Fragen: Kann ich auch Nein sagen? Verlange ich von mir selbst viel, ohne auf meinen Körper und Seele zu achten? Welche innere Motivation treibt mich? Was ist eigentlich mein Auftrag, den Gott mir zugedacht hat?

### ERWARTUNGEN UND LEISTUNGSDENKEN

„Ich habe oft gedacht, das muss ich machen, das wird ja von mir erwartet, und ich hatte Angst, Ablehnung zu ernten, wenn ich den Erwartungen nicht nachkomme.“ Diese Erkenntnis wurde einer Betroffenen deutlich, als sie darüber nachdachte, wie sie in eine so große Erschöpfung hineingekommen ist.

Manchmal haben wir auch eine hohe Erwartung an uns selbst. Ein Idealbild von Perfektion und Leistung hält uns gefangen. Wir werden uns selbst gegenüber hart und unbarmherzig. Gottes gnädiger und erbarmender Blick für uns geht uns auf dem Wege verloren.

### MINDERWERTIGKEITSGEFÜHLE UND -GEDANKEN

Wer kennt sie nicht, die nagenden Gedanken und Gefühle, minderwertig zu sein. Diese Gedanken können verarbeitet werden. Bei Gott können wir zur Ruhe kommen. Werden sie jedoch zur Grundeinstellung, geraten wir in einen Zwang: wir müssen uns selbst und anderen beweisen, dass wir wertvoll sind. Die Folge: Wir meinen, immer freundlich sein zu müssen; mehr zu arbeiten als andere. Und dieser Zwang treibt zu einem enormen Energieverschleiß, der uns nicht unbedingt bewusst sein muss. „Ich dachte immer, ich dürfe mir nicht anmerken lassen, wenn es mir mal schlecht geht. Dann bin ich ja kein gutes Zeugnis...“ so eine Äußerung in der Seelsorge.

### BURNOUT VORBEUGEN

Die Balance zu finden von Anspannung und Entspannung in den verschiedensten Lebensbereichen – das ist einer der wichtigsten Punkte, um

Burnout vorzubeugen. Dabei geht es weniger um genügend Schlaf, Bewegung und gesundes Essen, obwohl es wichtige Dinge sind, um unseren Körper fit zu halten. Es ist mehr die innere Balance, auf die ich den Schwerpunkt legen möchte:

- Besteht eine Balance zwischen Verantwortung ergreifen und loslassen? Wer trägt die letzte Verantwortung für meine Aufgaben? Meine ich, unentbehrlich zu sein? Kann ich Aufgaben abgeben oder meine ich, dass andere es nicht richtig machen?
- Besteht eine Balance zwischen stark und schwach sein? Habe ich Menschen, denen ich auch meine schwachen Seiten zeige? Nehme ich mir Zeit, meine Schwachheit ernst zu nehmen? Meine ich immer stark sein zu müssen?
- Lebe ich in einer Balance von Geben und Nehmen? Bin ich mir meiner Bedürftigkeit bewusst oder schäme ich mich dafür? Aus welchen Motiven gebe ich mich ganz in eine Aufgabe hinein?

#### VERLETZUNGEN UND ENTTÄUSCHUNGEN

Menschen können sehr verletzen und enttäuschen. Das kann im Herzen zu einem richtigen Klumpen an Groll und Bitterkeit anwachsen. Gehöre ich zu den Menschen, die ihre Wut und ihren Zorn lieber wegdrücken? Habe ich den Eindruck, dass ich niemanden verletzen und enttäuschen darf? Und verlange ich insgeheim von den anderen, dass sie es auch nicht dürfen?

Auf jeden Fall – unvergebene und nicht verarbeitete Verletzungen und Enttäuschungen rauben uns sehr viel Kraft. Und doch scheint es manchmal einfacher, alles zu unterdrücken, statt den ehrlichen Prozess der Versöhnung anzustreben und vergeben zu lernen.

#### PROBLEME UND NÖTE

Sie gehören zum Leben dazu. Wenn aber meine Probleme in einer ständigen Ablehnung und Mich-Unterdrückt-Fühlen begründet sind, wenn vielleicht noch unklare Beziehungen am Arbeitsplatz, in der Familie und zu Freunden dazukom-

men, wenn also alles ungeklärt ist und man sich unverstanden oder gar missbraucht fühlt, kann einen das in die Verzweiflung treiben.

Ständige Krankheiten bei uns selbst oder unseren Angehörigen können zermürben. Eine Kette von notvollen Ereignissen oder gar der Tod des Ehepartners, eines Kindes oder eines Freundes können uns in viele ungelöste Fragen stürzen.

Und wenn wir nun noch von uns selbst verlangen, dass wir mit allem gut umgehen können, vielleicht sogar alle Schuld auf uns nehmen, uns keine Zeit zur Trauer geben und uns nicht abgrenzen können, führt das in eine immer tiefergehende Erschöpfung. Vielleicht haben wir nie gelernt, uns konstruktiv zur Wehr zu setzen, bleiben in einer Opferhaltung, unterdrücken Schmerz und Zorn, der uns je länger je mehr ausbrennt.

#### MANGELNDE IDENTITÄT

Ein weit verbreitetes Problem. Wir rutschen in vieles einfach hinein, lassen uns leben und meinen, aus unserer Rolle nicht aussteigen zu können. Wir machen uns nicht die Mühe herauszufinden, was wir eigentlich möchten, was uns ausmacht und für welche Aufgaben und Herausforderungen wir in dieser Welt stehen wollen. Unsere Identität verändert sich im Laufe des Lebens bzw. muss den jeweiligen Umständen neu angepasst werden. Wir werden unterschiedliche Schwerpunkte setzen, wenn wir 20, 30, 40 oder 50 Jahre alt sind.

#### Burnout-Entwicklung

Kommen wir nun zu den inneren Vorgängen der Burnout-Entwicklung, die sich in unserer Seele abspielen können. Da jeder Mensch ein Original ist, kann es gut sein, dass wir uns nur in wenigen Punkten wiederfinden. Aber es kann eine Anregung sein, über die eigene Situation nachzudenken.

Meine Einteilung in 12 Stadien zeige ich in Anlehnung an das (inzwischen vergriffene) Buch „Burnout“ von Herbert Freudenberger/Gail North auf, da mir sehr viele Parallelen in der Seelsorge begegnet sind. Die ersten 6 Stadien werde ich etwas ausführlicher erläutern. Die letzten 6 Stadien werde ich nur andeuten. Sie bedürfen in der Regel einer fachärztlichen stationären Begleitung.

#### STADIUM 1: ZWANG, SICH BEWEISEN ZU MÜSSEN

Dieses Stadium wird in den seltensten Fällen von uns selbst bemerkt. Wir müssen uns beweisen als guter Ehemann, Familienvater, Arbeitskollege, Mutter, Familienfrau, im Beruf. Es dürfen uns nicht sehr viele Fehler unterlaufen. Eine gewisse Unbarmherzigkeit mit Schwächen anderer kann uns eigen sein. Wir kriegen sehr viel „auf die Reihe“ und erwarten das auch von anderen – vor allen Dingen in Bereichen, die wir für wichtig halten. Was geschieht im Laufe der Zeit mit dieser inneren Haltung? Nicht der normale Stress, der das Leben mit sich bringt, steht im Vordergrund, sondern eine allmählich immer größer werdende verbissene Entschlossenheit, Erfolg und Leistung zu bringen. Wir denken, das würde von uns erwartet bzw. wir erwarten es von uns selbst.

Nun zeigt die Erfahrung, dass wir immer weniger Erfolg haben, je verbissener wir die Sache angehen, und es kommt zu noch mehr Druck und Fehlschlägen.

#### STADIUM 2: VERSTÄRKTER EINSATZ

Rückschläge und Müdigkeit werden nicht als Signal zum Zurücktreten wahrgenommen, sondern zwingen uns zu verstärktem Einsatz. Dazu kann sich die Haltung einschleichen, alles selbst machen zu müssen. Man fürchtet, die Kontrolle zu verlieren, wenn man Verantwortung an andere weitergibt. Andere halten uns für einen Menschen, der konsequent seine Ziele verfolgt. Das löst eher Bewunderung aus.

Gott möge uns Freunde schenken, die uns hinterfragen und uns zum Nachdenken anregen:

- Was ist eigentlich los mit dir?
- Kann es sein, dass du dir zu viel zumutest?
- Welche Verantwortungen könntest du abgeben?
- Was solltest du verändern? Wo liegen deine Gaben? Wo deine Grenzen?

Ein resigniertes „Da kann man eben nichts machen“ treibt uns in das nächste Stadium.

#### STADIUM 3: VERNACHLÄSSIGUNG EIGENER BEDÜRFNISSE

Ich reduziere meine Aufmerksamkeit für mich selbst und meine persönlichen Bedürfnisse. Die kleinen Pflichten und Freuden des Alltags werden mehr und mehr als Störung empfunden. Rechnungen werden vergessen, Kleider nicht aus der Reinigung geholt, Eingekauftes nicht verstaut, Telefonanrufe nicht beantwortet. Ich übersehe die Geburtstage von Freunden, habe „einfach keine Zeit dafür“ und verschiebe vieles auf später. Es entstehen endlos lange Listen im Inneren, denen ich nun beginne, hinterherzulaufen. Man gönnt sich weniger. Redewendungen wie „Ich würde gern...“, aber ich schaff’s einfach nicht“ werden immer häufiger. Dieses Stadium wird nun schon auffälliger. Hier einige Kennzeichen:

- Schlechte Gewohnheiten und Sünden, die man überwunden glaubte, können wieder aufbrechen;
- Schlafstörungen, Heißhunger auf Süßes, Vernachlässigung der Körperpflege, der Ernährung oder vermehrtes Essen (Stress-Essen);
- Konzentrationsstörungen;
- Der Sinn für Humor schwindet, alles wird verbissen ernst. Die nötige Distanz zum alltäglichen Stress geht verloren.

#### Was wäre hier zu tun?

Urlaub nehmen, Terminstopp, ausgiebiges Bad, schöner Spaziergang, wieder anfangen zu joggen. Darüber hinaus erkennen, welche Aufgaben ich abgeben kann. Vielleicht ist es sogar gut, ein Sabbatjahr einzulegen. Es ist höchste Zeit geworden. Dann mich den Fragen stellen, die wichtig sind: Wie konnte es dazu kommen? Was ist eigentlich mit mir los? Was treibt mich an? Welche Motive stecken dahinter? Wo lade ich mir zu viel auf? Wer bin ich? Wozu lebe ich? Was ist eigentlich mein Anliegen, mein Auftrag von Gott? Dazu kann man die Hilfe von Freunden oder einem Seelsorger/Therapeuten in Anspruch nehmen. Und es wäre gut, eine Liste der nötigen Aufgaben, die man versäumt hat, aufzustellen und nacheinander abzuarbeiten.

#### STADIUM 4: VERDRÄNGUNG VON KONFLIKTEN UND BEDÜRFNISSEN

In diesem Stadium fallen einem gewöhnlich innere Konflikte und ein unausgeglichenes Verhalten auf. Immer wieder kreisen die Gedanken um die Gesundheit – um Schlaf, Ernährung, Bewegung und Energiemangel. Man fragt sich, warum man so verstimmt ist, warum die Erkältung nicht wegeht, warum man sich nicht richtig auf der Höhe fühlt, ausgebeutet fühlt, wo man doch offensichtlich alles „ganz richtig“ macht. Zeichen chronischer Müdigkeit stellen sich ein. Die ersten Glaubenszweifel nagen an einem. Man wird auf Gott wütend, der einem so viel zumutet. Diese Wut wird aber wieder verdrängt, weil sie ja nicht richtig ist. Die Vernunft sagt, dass wir einen Schritt zurücktreten sollten. Aber hier ist der Knackpunkt: Menschen, die in ein Burnout hineintreiben, wollen gerade dieser Tatsache nicht ins Auge sehen, sondern versuchen, sie vor sich und anderen zu verbergen.

##### Warum? Die Antwort darauf ist vielschichtig:

- Unverarbeitete Erlebnisse, denen man nicht begegnen will;
- zu hohe Erwartungen an sich selbst, die man meint, nicht korrigieren zu dürfen;
- verdrängte Verletzungen und Enttäuschungen, die man sich nicht eingestehen will;
- falsche Gottesbilder, verzerrte Frömmigkeit;
- Stolz;
- nicht gelungene Persönlichkeitsreifeung.

„Ich dachte, ich könne mir das Gefühl von Schwäche, ja generell meine Gefühle nicht eingestehen. Ich hatte den Eindruck, damit nicht umgehen zu können,“ berichtet ein Mann in der Seelsorge. Eine Frau hatte einen sexuellen Missbrauch völlig verdrängt und arbeitete, um ihre tiefe Verwundung und Minderwertigkeit auszugleichen, bis zum körperlichen und seelischen Zusammenbruch.

Eine Mutter von drei Kindern berichtete, wie sie durch immer wieder auftretende Panikattacken von Gott „gepackt“ wurde, dass sie sich ehrlich ihrer Situation stellen musste. Es begann eine

schwere, aber lohnenswerte Zeit, in der sie nach und nach lernte, ihren Wert nicht von ihrer Leistung abhängig zu machen, sondern zu entdecken, dass sie ein wertvoller Mensch ist, auch wenn sie nicht alle Aktivitäten in der Gemeinde mitmacht.

#### STADIUM 5: UMDEUTUNG VON WERTEN

Was einem wirklich wichtig ist im Leben, wird nicht mehr richtig wahrgenommen. Gott ist mir plötzlich ganz fern gerückt. Der Glaube beginnt zu zerbrechen. Das Gefühl der Angst, der Panik und Verzweiflung bricht immer wieder in mir auf. Beziehungen, dir mir bisher wichtig waren, werden zur Last. Möchte jemand etwas mit mir besprechen und einen Rat haben, fühle ich mich bedrängt und überfordert. Das Leben wird freudlos, und ich fühle mich frustriert und abgenervt bei Kleinigkeiten. Vergangenheit und Zukunft werden wegen des ständig lästigen Druckes weggeschoben, alles findet in der Gegenwart statt. „Im Moment habe ich keine Zeit...“ wird zur Angewohnheit. Probleme mit Ehepartnern tauchen auf, Missverständnisse sind an der Tagesordnung. Kinder, die man bisher liebte, werden mit ihren kleinen Fragen und ihrem sprudelnden Wesen weggeschoben. Das Einfühlungsvermögen lässt nach, negatives Denken, Klagen und Nörgeleien bestimmen den Alltag und die Beziehungen. Der Körper reagiert mit vielerlei kleinen Krankheiten. Man spürt, dass man sich nicht mehr entspannen kann.

Der Wert des Menschen orientiert sich mehr und mehr an der Leistung. Also sage ich mir: „Wenn ich das noch geschafft habe, dann geht es wieder aufwärts...“ Alles andere ist im Moment zweitrangig.

#### STADIUM 6: VERSTÄRKTE VERLEUGNUNG DER AUFTRETENDEN PROBLEME

Nun muss natürlich immer stärker verdrängt und verleugnet werden. Man nimmt sich das nicht bewusst vor, sondern schützt sich vor den Schattenseiten und Anforderungen des Lebens, indem man Empfindungen, starke Gefühle, Ängste oder Enttäuschungen verleugnet.

Das Gefühl der Einsamkeit und Isolation nimmt zu. Man funktioniert zwar noch, ist aber immer weniger daran beteiligt. Man stellt das selbst fest, ist aber hilflos, etwas dagegen zu unternehmen. Man fühlt sich ausgebrannt, erschöpft, möchte immer stärker fliehen und weigert sich, auch kleinere Verantwortungen zu übernehmen. Spätestens in diesem Stadium sucht man Hilfe.

Alle weiteren Stadien benötigen einen Klinikaufenthalt, weil man das eigene Leben nicht mehr geregelt bekommt und immer stärker werdende Suizidgedanken hat.

#### STADIUM 7 - 12

Die letzten Stadien sind von immer stärkerem Rückzug gekennzeichnet. Der Mensch verändert sich spürbar, zieht sich vom Leben und von sich selbst zurück, spürt seine Gedanken und Gefühle kaum noch, wird apathisch und antriebslos. Gleichzeitig wird der Wunsch, aus dem Leben zu scheiden, immer größer. Er sieht keine Hoffnung mehr. Eine große innere Leere breitet sich in seinem Innern aus und er empfindet sich buchstäblich als „leere Hülle“.

Die Burnout-Entwicklung kann also harmlos beginnen, aber in einer großen Katastrophe enden. Doch es gibt Hoffnung. Keiner muss alle diese Stadien durchlaufen. Jeder kann zu jedem Zeitpunkt aussteigen, wenn er lernt, sein Leben zu achten und seine Würde, die Gott ihm gegeben hat, neu zu begreifen.

Wenn Sie sich in den ersten Stadien wiedergefunden haben, dann nehmen Sie Ihre Situation ernst. Beginnen Sie zu überlegen, was Sie ändern können. Die folgenden Punkte für die Prävention eignen sich auch für Kurskorrekturen. Wenn Sie sich in den Stadien 4 – 6 wiedergefunden haben, nehmen Sie Ihre Situation noch ernster. Suchen Sie seelsorgliche oder therapeutische Beratung und lassen Sie sich krankschreiben. Je früher Sie auf Ihre Situation reagieren, umso größer ist die Möglichkeit, ein tieferes Ausgebranntsein abzufangen. Denn die Erfahrung zeigt, je tiefer unsere Seele „abgebrannt“ ist, um so länger dauert der Weg der Veränderung und Heilung.

Werden Sie ehrlich vor sich selbst und vor Gott. Jesus sagt: *Ihr werdet die Wahrheit erkennen und die Wahrheit wird euch freimachen.* (Joh 8) Das gilt auch für das ehrliche Eingestehen, mich selbst beweisen zu müssen; für den Wunsch, alles im Griff haben zu wollen; für alle Verbissenheit, alles richtig machen zu wollen. Wenn Sie damit vor Gottes Angesicht kommen, wird er Ihnen als liebevoller Vater begegnen. Ihre Perspektiven werden zurechtgerückt. Wir brauchen in der Regel einen Gesprächspartner, der uns unsere Augen öffnet für unsere Situation und Einstellung.

#### WIE SIEHT GOTT UNS?

Mit barmherzigen und liebevollen Augen. Er urteilt uns nicht, sondern er möchte uns auffangen. Er kennt unsere Einstellungen und Haltungen. Er möchte uns in bisher nie gekannter Weise begegnen. Er möchte diese Krise in Segen verwandeln. Das geschieht nicht in einem Augenblick. Nein, es kann Wochen, Monate und sogar Jahre dauern. Aber es lohnt sich.

#### Prävention von Burnout

Einige praktische Anregungen, die ein weiteres Abgleiten in ein Burnout verhindern können und die ersten Stadien abfangen:

##### 1. AB UND ZU EINEM SCHRITT ZURÜCKTRETEN

Es kommt auf die Perspektive an: Wenn ich z. B. ein Gemälde erfassen will, muss ich oftmals einen Schritt zurücktreten. Wenn ich dicht davorstehe, erfasse ich nicht das Gesamtbild. So kann es auch mit unserem Leben, mit unseren Aufgaben und unserem vollen Terminkalender sein. Wir haben die Gesamtsicht für unser Leben und die große Linie Gottes für uns aus den Augen verloren und brauchen Abstand, um das neu wahrzunehmen. Das bedeutet z. B. Urlaub machen mit dem Ziel, die eigene Situation ehrlich unter die Lupe zu nehmen; eine Kur beantragen; unbezahlten Urlaub nehmen.

##### 2. MIT DEM VERLEUGNEN AUFHÖREN

Die eigenen Motive erforschen und sich für eine Veränderung der Situation öffnen – das braucht

Mut zur Wahrheit. Die Angst erkennen, dass ich nicht als Versager dastehen möchte. Aber genau diese Angst verhindert nötige Kurskorrekturen, die ein weiteres Ausbrennen verhindern würden. Darum die ehrliche Frage: Wie sieht es wirklich aus? Was überfordert mich? Was fällt mir besonders schwer? Womit möchte ich am liebsten aufhören? Inwiefern leiden andere unter meiner Überforderung (Familie, Freunde, Kollegen...)? Was setzt mich am meisten unter Druck und was verkrafte ich eigentlich gar nicht gut?

### 3. ISOLATION VERMEIDEN

Haben Sie sich in manchen Bereichen zurückgezogen? Denken Sie, Sie müssen das alles alleine hinkriegen? Fühlen Sie sich alleingelassen und missverstanden? Dann suchen Sie das Gespräch mit Freunden, mit einem Seelsorger. Treten Sie die Flucht nach vorn an, damit andere Ihnen helfen können, zur inneren Klarheit zu kommen. Aller Rückzug birgt die Gefahr in sich, noch tiefer in ein verbissenes Arbeiten zu verfallen, so dass sich unbemerkt eine Bitterkeit in Ihnen ausbreitet und verletzend wird für die Menschen, die Sie am meisten lieb haben.

### 4. DIE LEBENSUMSTÄNDE ÄNDERN

Das ist leichter gesagt als getan. Aber man bedenke dabei, früher oder später wird man vielleicht dazu gezwungen, weil es nicht mehr anders geht. Welche Faktoren in meinem Umfeld treiben mich weiter in die Erschöpfung? An welchen Stellen sollte ich Dinge aus der Hand geben? Wo sollte ich kürzer treten? Das kann für Sie selbst unangenehm und für andere belastend sein. Aber die Erfahrung zeigt, dass sich oftmals Lösungen auf-tun, wenn man tatsächlich sagt, dass man diese oder jene Aufgabe nicht mehr übernimmt. Und wenn das nicht der Fall ist? Manche Projekte sterben, damit andere entstehen können.

### 5. DIE HINTERGRÜNDE ENTDECKEN

Es ist eine Binsenweisheit, dass wir Menschen dazu neigen, uns erst dann näher mit einem Problem zu beschäftigen, das uns ganz persönlich betrifft, wenn wir nicht mehr ausweichen können. Das gilt besonders für die voll engagierten Leute,

die Aktiven in Beruf, Familie und all den wichtigen Interessen, die wir mit ganzem Einsatz verfolgen. Wenn wir also spüren, wir sind erschöpft, liegt eine große Chance darin, unser Leben zu überdenken:

- Wo sind Enttäuschungen, die ich nicht verkraftet habe?
- Welche Verletzungen stecken noch wie Pfeile in meinem Herzen?
- Werde ich gelebt von all den vielen Verpflichtungen und warum?
- Verfolge ich noch die Ziele, die ich mir für mein Leben vorgenommen hatte?
- Wo liegt wirklich die Wahrheit und wer kann sie mir kompetent zeigen?

### 6. NEIN SAGEN LERNEN

Vielleicht gehören Sie zu den Menschen, die sehr schnell Ja sagen, wenn sie etwas gefragt werden. Vielleicht denken Sie sogar, dass Sie auf diese Weise ganz für Gott da sein wollen. Ihre Hingabe an Gott ist gut, aber Gott gab Ihnen auch Grenzen, die Sie selbstverantwortlich erspüren sollten. Vielleicht haben Sie den Eindruck, ein Ja wird von Ihnen erwartet und Sie haben gar nicht die Wahl? Das mag vielleicht sein, aber auch hier gab Gott Ihnen die Würde, eigenverantwortlich zu entscheiden. Wenn Sie ab und zu Nein sagen, gewinnen Sie mehr Profil und können umso freudiger wieder Ja sagen zu neuen Aufgaben und Herausforderungen.

### 7. MEINE WERTE ÜBERPRÜFEN

Welche Werte finde ich wichtig?  
Lebe ich sie in meinem Leben?  
Worauf möchte ich besonders achten, dass es nicht zu kurz kommt – und was muss ich dafür loslassen?  
Treibt mich der Wunsch nach Anerkennung, vieles zu leisten und mich zu engagieren, oder mein persönliches Anliegen und Gottes Auftrag? Manche Menschen leben mit einem nagenden Schuldgefühl. Sie meinen, sie müssten dies tun, hätten jenes tun sollen. Gott lädt uns ein, bei ihm zur Ruhe zu kommen. Er hat ein Angebot und Werte, die sogar über den Tod hinausreichen. Seine Liebe ist bedingungslos. Er steht mit offenen

Armen da und möchte uns von dem verzweifelten Bemühen, vor Menschen gut dastehen zu müssen, lösen und zur Gelassenheit führen.

### 8. DAS PERSÖNLICHE TEMPO FINDEN

Beobachten Sie sich, wie sie vor einer Ampel stehen oder hinter einem Menschen herfahren, der in der Innenstadt konsequent 40 Stundenkilometer fährt. Es kann für Sie eine große Herausforderung sein, Geduld für das Tempo eines anderen bzw. der Ampelanlage aufzubringen. Vielleicht gibt es in Ihrem Leben aber auch Stellen, bei denen Sie nicht für die „Überholspur“ geschaffen sind. Situationen, in denen sie langsamer sind, mehr Zeit brauchen als andere. Schaffen Sie es, dazu zu stehen oder überfahren Sie sich selbst? Oder haben Sie Angst vor der Ungeduld anderer und setzen sich deshalb selbst unter Druck?

### 9. DIE BEDÜRFNISSE ERKENNEN, WAHRNEHMEN UND VERANTWORTLICH DAMIT UMGEHEN LERNEN

Es ist tatsächlich so: Wir sind bedürftige Menschen! So hat Gott uns geschaffen. Wir haben viel zu geben, haben Kraft und Stärke. Aber wir werden immer auch bedürftig bleiben. Unser Körper hat seine Bedürfnisse – und wie oft wird er sehr respektlos behandelt. Unsere Seele sehnt sich nach Liebe, Zuwendung und Fürsorge. Unser Geist möchte sich auch mit Dingen beschäftigen, die nicht nur dringlich und notwendig für die Arbeit sind.

Es ist richtig, dass wir uns nicht von unseren Bedürfnissen leiten lassen müssen. Wir haben die Kraft von Gott bekommen, sie auch freiwillig zurückzustellen, wenn es um seine Sache geht. Aber das wird kein Dauerzustand sein, sonst würde der Schöpfer sein Geschöpf missbrauchen. Gott lädt

uns ein, mit uns selbst gut umzugehen, ohne dass wir uns gleich zu einem egoistischen auf uns selbst bedachten Menschen entwickeln.

Was braucht Ihr Körper? Wonach sehnt sich Ihre Seele? Setzen Sie sich hin und beginnen Sie zu träumen. Danach könnten Sie einen Traum verwirklichen.

### 10. SINN FÜR HUMOR NEU ENTDECKEN (ODER ÜBERHAUPT ERST MAL ENTDECKEN)

„Die junge Kellnerin stolpert und gießt einem älteren Gast etwas von der heißen Soße über die Glatze. Der Gast fährt herum, betastet seinen Kopf und fragt erstaunt: Glauben Sie wirklich, dass das noch hilft?“ Wann haben Sie das letzte Mal herzlich gelacht? Nein, nicht unbedingt über andere, sondern über sich selbst? Erkennen Sie noch die Komik in einer bestimmten Situation? Haben Sie Distanz zu Ihren Aufgaben oder nehmen Sie alles sehr ernst?

Ich lade Sie ein, einmal etwas Verrücktes zu machen – vielleicht etwas, was Sie schon immer mal machen wollten. Nehmen Sie Ihren Ehepartner mit, wenn Sie mögen, oder einen Freund oder eine Freundin.

Burnout – eine Erfahrung, die uns in eine tiefgreifende Krise stürzt. Und doch kann es gleichzeitig zu einer entscheidenden Wende für unser Leben werden. Gönnen Sie sich Zeit und die Muße, darüber nachzudenken, wie Sie Ihr Leben gestalten wollen. Steigen Sie aus der Resignation aus! Es geht nicht nur darum, weniger zu tun, sondern zu fragen, wie ich es tue, welche Motivation mich treibt.

*Gisela Stübner* ist Gründungsmitglied und Leiterin der Lebensgemeinschaft „Neue Hoffnung e.V.“ in Marburg-Elnhausen, die Missionare und hauptamtliche Mitarbeiter im christlichen Dienst seelsorgerlich begleitet und unterstützt. Die examinierte Krankenschwester und ausgebildete christliche Beraterin (IACP) arbeitet seit vielen Jahren mit Menschen, die am Burnout-Syndrom leiden.



N.N.

# ICH SEHE ROT (AUS)

CC BY-NC-ND 2.0 Stefano Corso



Mit 16 Jahren habe ich mich bewusst für ein Leben mit Jesus entschieden und bin seither auf dem Weg des Glaubens unterwegs. Tief traf mich die Erkenntnis, dass ich den Weg der Liebe aber noch nicht wirklich beschritten habe und das Wichtigste in meinem Leben fehlt.

## ALLES LIEF EIGENTLICH SEHR GUT...

Äußerlich betrachtet habe ich einiges vorzuweisen: ein sehr gutes Abitur, ein abgeschlossenes Studium in einem anspruchsvollem Fach, eine traumhafte Arbeitsstelle, eine tolle Wohnung, viele Freunde und Bekannte. Ich habe einen sehr guten Ruf, bin hochgeschätzt und bekannt als die immer freundlich lächelnde, zuvorkommende Ansprechpartnerin und die perfekte Gastgeberin für all die Menschen, die mich in ihrem Urlaub besuchen und deren kulinarische Versorgung und Freizeitplanung ich nebenbei gern mit übernahm. Auch in der Gemeinde vor Ort brachte ich meine Begabungen ein.

Doch hinter der Fassade, wenn ich ehrlich war und niemand hinschaute, entglitten mir oft die lächelnden Gesichtszüge, eine tiefe Traurigkeit bestimmte mein Leben, das Gefühl von Einsamkeit machte sich breit und der Gott, an den ich glaubte, schien weit entfernt. Irgendwann konnte ich kaum noch Freude empfinden, alle Tätigkeiten wurden mühsam, jeder Kontakt mit Menschen war nur noch anstrengend. So brach ich alle Zelte ab, kündigte Arbeitsstelle und Wohnung, verabschiedete mich und trat den Rückzug an. Gott hatte mir eine Jahreslosung geschenkt: *Geh hin, mein Volk, tritt ein in dein Zimmer und schließ deine Tür hinter dir zu! Verberg dich einen kleinen Augenblick, bis die Verwünschung vorübergeht* (Jesaja 26,20) und ich fühlte mich ermutigt, ihn beim Wort zu nehmen. In einer kleinen Gemeinschaft fand ich Unterschlupf und einen Seelsorger, der sich viel Zeit für mich nimmt. In den Gesprächen durfte ich erkennen, dass eine verborgene, zur Haltung gewordene Scham einen Großteil meiner Kraft gekostet hat und zur Ursache einer tiefen Erschöpfung wurde.

Sie begleitet mich, so lange ich denken kann. Die Farbe der Scham zieht sich wie ein roter Faden durch mein Leben. Soweit ich mich erinnern kann, gab es kein bestimmtes auslösendes Ereignis für meine peinliche Färbung, sondern eine permanente Beschämung prägte mein Leben nachhaltig. Ich stellte mich diesem Thema erstmals im Rahmen eines Seelsorgegesprächs, als ich mitten in der tiefen Krise angekommen war und mir klar wurde, dass mein Leben so nicht weiterlaufen kann. Obwohl ich seit vielen Jahren als Christ in einer lebendigen Beziehung zu Jesus zu leben glaubte, merkte ich, dass mir etwas Wesentliches fehlt. Ich schrieb in mein Tagebuch:

*„Geliebt werden und mich lieben lassen ist nicht das, worin ich Erfahrung habe. Echte Liebe ist wie eine Fremdsprache für mich.“*

## DAS REICHTE ABER NICHT

Ich habe mich auf den Weg gemacht, diese Fremdsprache zu lernen, aber erlebe mich noch ganz am Anfang des „Alphabetes der Liebe“. Bevor ich selbst lieben kann, muss ich mich lieben lassen können, und dazu brauche ich ein weit offenes Herz. Mein Herz war und ist sehr verschlossen, weil ich bisher echte Liebe kaum erlebt habe. Die Beschämung in meiner Kindheit und Jugendzeit hat mein Herz gegenüber der Liebe zunehmend verschlossen.

Meine Eltern wünschten sich eine Vorzeigetochter, immer brav, immer lächelnd, mit besten Noten, dann war ich angenommen. Ihre Liebe war an Bedingungen geknüpft: „Du wirst schon geliebt, aber nur solange du unseren Erwartungen entspricht.“ Wie oft hörte ich Sätze wie „dafür solltest du dich schämen, was sollen die Leute denken...“. So lernte ich zu vermeiden, meinen Gefühlen Ausdruck zu verleihen, und hielt krampfhaft die Fassade einer heilen Familie aufrecht. Aber hinter den Kulissen herrschte tiefe Traurigkeit. Ich fühlte mich von Gott enttäuscht, meine wichtigsten Gebete wurden nicht erhört. Das alles führte zu einem tiefen Misstrauen Gott gegenüber: Liebt ER mich wirklich?

Auch in der Kirchengemeinde, in der ich aufwuchs, waren Äußerlichkeiten von größter Bedeutung. Angesehen war, wer ins Schema passte. Von Gottes Liebe wurde zwar geredet, aber ich spürte nichts davon. Dafür begleitete mich die ständige Angst, etwas falsch zu machen, den Anforderungen nicht zu genügen. Ich stand unter einem ungeheuren Leistungsdruck und vergrößerte stetig meine Anstrengungen, um nicht beschämt zu werden. Vermittelt wurde mir auch dort: „Du bist schon geliebt, aber nur, wenn du alle Vorschriften erfüllst, jeden Dienst übernimmst, dich anpasst...“ Und ich spielte mit.

## GEBUNDEN IN ANGST UND SCHAM

Gott wurde mir als unbarmherziger Richter vorgestellt, als jemand, der nur meine Defizite anschaut, mich bloßstellt und beschämt. Ein Kinderlied klingt mir noch in den Ohren „Pass auf kleines Auge, was du siehst, denn der Vater in dem Himmel schaut herab auf dich...“ Ja, den strengen, verurteilenden Blick habe ich ständig auf mir gespürt. Das Sprichwort „wenn Blicke töten könnten...“ trifft es auf den Punkt – innerlich bin ich mehrfach gestorben.

Mich vor weiteren Beschämungen zu schützen, nahm einen großen Raum ein und kostete viel Kraft. Im Laufe meines Lebens habe ich Schutzmauern aufgebaut und mich in Vermeidungsstrategien geflüchtet, die bis heute für mich schier unüberwindliche Hindernisse für echte Liebe darstellen. Ich halte Menschen auf Abstand und lasse niemanden wirklich an mich heran. Von außen gesehen war ich die kompetente, nette Angestellte und einfühlsame Freundin mit dem großen Herzen und einem stets offenen Ohr. Innerlich sah es aber ganz anders aus. Mein hartes Herz war nicht mehr zugänglich für die Liebe und voller Abwehr. Meinem Empfinden nach fühlt es sich an wie Stacheldraht und so steht es auch in meinem Tagebuch:

*Mit Stacheldraht umwickelt  
winde ich mich vor Schmerzen,  
ich blute, bin zerrissen, aufgerissen.  
Ich rühre mich nicht mehr,  
um nicht noch mehr Wunden  
zugefügt zu bekommen.  
Ich halte still, weil jeder Atemzug,  
jede Anstrengung  
neuen Schmerz bringt.*

*Wer mir zu nahe kommt,  
spürt die Stacheln,  
taumelt erschrocken zurück  
und auch in mein Fleisch  
bohren sie sich tiefer – die Stacheln der Abwehr.  
Ich weine vor Schmerz.*

#### SCHRITT FÜR SCHRITT LERNE ICH UM

In dieser Zeit habe ich Menschen kennengelernt, die mich ganz anders angeschaut haben: mit Liebe und Wertschätzung. Sie haben mir echte Fragen gestellt und sich für die Frau hinter der Fassade interessiert, mich angenommen, wie ich bin. Durch viele Gespräche mit einem zugewandten Gegenüber habe ich langsam begonnen zu begreifen und zu spüren, wie Gott wirklich ist: ER ist der, der mich in Liebe erdacht, aus Liebe gewollt und zur Liebe berufen hat. Schritt für Schritt lerne ich nun, dass es um eine wunderbare Liebesbeziehung zwischen Jesus und mir geht, dass ich unter dem Blick eines liebenden, wohlwollenden Gegenübers lebe. Ganz langsam fühle und spüre ich, was es bedeutet, wirklich geliebt zu werden – bedingungslos – und das gibt mir wieder Mut zu wagen, Gott mein Vertrauen und meine Liebe zu schenken und mit IHM weiter vorwärts zu gehen.

Bis heute erröte ich sehr schnell, wenn mich jemand anschaut. Im Gespräch mit Gott, über die Frage, welche Rolle die Scham in meinem Leben spielt, hat er mir Worte gegeben, die mir aus dem Herzen geflossen sind, als einen Psalm der Scham:

#### ERRÖTUNGEN

Beschämt auf unzählige Art und Weise, erniedrigt, gedemütigt, klein gehalten von Kindesbeinen an. Du hast nichts zu sagen. Du bist nicht liebenswert. Du bist zu sensibel. Du fühlst falsch. Du bist falsch. Ich werde bestimmt – in Verlegenheit gebracht – ausgelacht – getadelt – übersehen – nicht ernst genommen. Aber auch ausgenutzt – meine Begabungen, meine Fähigkeiten, Lieblos behandelt bleibe ich zurück. Nützlich.

ICH werde nicht gesehen. Ich werde hinterfragt und bloßgestellt. Meine Unzulänglichkeiten stehen mir vor Augen. Ich verkrümme mich. Ich verliere mein Gesicht. Ich spüre Schamesröte in mir aufsteigen, Ich vergehe – schäme mich meiner Scham, regelmäßig – oft – immer. Ich möchte mich in Luft auflösen, im Erdboden versinken, ins Mauselloch kriechen, den hochroten Kopf in den Sand stecken. Ich will nur weg – fliehen.

Wohin? Niemand steht mir bei. Trostlos bleibe ich zurück, weil das Gesehen-Werden fehlt, das Wohlwollen – die Wertschätzung – die Wärme – echte Liebe.

Im unpassendsten Moment, auch ohne offensichtlichen Auslöser steigt mir die Röte wieder ins Gesicht, wird offenbar. Mein Innerstes kehrt sich nach außen und jeder kann in mir lesen wie in einem Buch. Ich erkläre, das sei meine normale Gesichtsfarbe. Ich kämpfe. – Ich strebe nach Perfektion. Ich schauspielere. – Ich verdränge. Ich verbanne alles ROT aus meinem Kleiderschrank. Ich übertünche mit Schminke. Ich verbiete, mich zu fotografieren. Ich weiche aus.

Ich verhindere echte Begegnungen. Ich verstumme. – Ich härte mich ab. Doch nur mein Herz wird hart, mein Gesicht versteinert – mein Körper schmerzt. Meine nächste Farbe ist: Grau – genau so wird mein Leben: farblos, traurig, trostlos. Ich bin am Ende – und schäme mich dafür. Grauvoll.

HERR, ich sehne mich nach Befreiung, strecke die Hand aus dem Gefängnis der Scham, strecke mich aus nach DIR. DU bist anders, als Du mir vorgestellt wurdest. Du beschämst mich nicht. Du würdigst mich nicht nur eines Blickes, Du schaust mich voller Liebe an. Aus diesem Blick will ich leben, mich diesem Blick aussetzen, den Blick der Liebe auf mir ruhen lassen – und damit selbst zur Ruhe kommen.

In der Stille will ich Deine Worte der Wertschätzung hören, Dein Wohlwollen mir gegenüber spüren – amor benevolentiae. Du verurteilst mich nicht, Du stellst mich nicht bloß.

DU willst Gutes für mich. Du willst MICH – mitsamt ALLEN Farben meines Lebens. Du willst sie verwandeln – die Farbe meines Schreckens in die Farbe der Liebe. Du willst sie verwandeln – die Via Dolorosa in eine Via Amorosa. Ziehe mich hin zu Dir! Ich halte Dir die ganze Leinwand meines Lebens hin und bitte Dich als den Künstler sie vollständig zu restaurieren, Altes, Graues, Dunkles zu entfernen, die alten Farben auszutilgen, etwas völlig Neues zu schaffen. Verwandle mich!

Du stellst mir Menschen zur Seite, die den Schmerz der Vergangenheit und Gegenwart mit mir aushalten, mich immer wieder DIR hinhalten. Menschen, die Farbe bekennen. Ich lese Wohlwollen in ihrem Blick und spüre darin Deinen Blick auf mir ruhen. Ich spüre Deine heilende Hand in meinem Leben, in jeder menschlichen Hand auf meiner Schulter, in jeder Umarmung, in jeder Geste der Liebenswürdigkeit.

Ich gehe weiter – an Deiner Hand der Liebe und gehalten von Deinen Boten der Hoffnung. Ich bin hier in Sicherheit. In Ehrfurcht danke ich Dir und erwidere Deinen zärtlichen Blick und Deine unendliche Liebe. HERR, lehre mich zu lieben – DICH, mich selbst und die Menschen. Ich will mich von Dir lieben lassen, bei Dir verweilen. Ziehe mich noch näher zu Dir!

Wenn ich meine Leinwand betrachte, stelle ich fest, dass Du treu und stetig am Werk bist, Du Kunstliebhaber und Kreativeur.

Du hast das Bild schon vor Augen und im Herzen. Für mich lüftest Du den Vorhang leicht und lässt mich das neue Gemälde schrittweise entdecken: bunte Farbtupfer, neue Linienführungen, glänzende Reflexe, überraschende Kontraste. Unbekanntes liegt vor mir, doch ich sage Ja!

*In aller Freiheit – vorbehaltlos – überlasse ich täglich neu das noch unvollendete Kunstwerk Deinen sanften, noch ungewohnten Pinselstrichen. Ja, Du tust Wunder! Ich trete heraus aus dem Schatten der Scham und wage Vertrauen.*

*Ich erglühe angesichts Deiner unaussprechlichen Liebe.*

*Der Name der Autorin ist der Redaktion bekannt.*

SABINE WALDMANN-BRUN

© VG Bild-Kunst, Bonn



AUSZEIT

Ich höre:

warst du schon du musst unbedingt noch warum hast du nicht  
das muss man gesehen haben hast du auch dies das jenes  
und dann noch solches gesehen dieses museum und jenen berg  
und diese safari und den strand gegenüber und den jazzclub  
nimm doch ein boot und die city hierdadort

Ich bleibe an einem Ort, gehe täglich denselben taglangen Weg  
am selben Meer entlang und denke: nicht eine Minute später  
ist es noch der gleiche Ort, die Dynamik im Kleinen  
und Großen ist überwältigend...

Ich sehe:

Das Farbenspiel des Sonnenlichts bis zum Abend  
die Feinstrukturen im Sand  
die Wellenlinienveränderungen  
die Türkiswasserbrechungen mit Blau  
das Sandgriesel in verschiedenen Windinteraktionen  
Eselaugen-Blicke  
drei schwarze Akrobaten beim Radschlagen am Strand  
Mütter im Tschador beim Schwimmen  
Grünstrunkvarianten  
Schattenformationen  
das unverschämt fröhliche Rot eines Bootes  
lachende, entspannte Einheimische beim Baden  
Pflanzensterne  
das Erblauen der Freitagsmoschee in der Abenddämmerung  
und  
das  
Fließen  
der  
Zeit

*Dr. Sabine Waldmann-Brun* arbeitet zu  
gleichen Teilen als Chirurgin und  
bildende Künstlerin, hauptsächlich in  
Stuttgart, zuweilen auch in Afrika



# ES DARF AUCH ANDERS KOMMEN

JOHANNES MARKUS –  
EIN LEBEN ZWISCHEN HERAUSFORDERUNG UND FÖRDERUNG



© VELOCIA

Und sie waren täglich einmütig beieinander im Tempel und brachen das Brot hier und dort in den Häusern (Apg 2,46). So wird uns das Leben der Urgemeinde geschildert. Die Menschen, die sich nach der Pfingstpredigt des Petrus zu Jesus bekehrten, fanden sich in zahlreichen Hauskreisen wieder. Eine, die ihr Haus öffnete, hieß Maria. Sie entstammte einer jüdischen Familie, die möglicherweise vor nicht allzu langer Zeit aus Zypern eingewandert war. Ihr Neffe war der Levit Barnabas, eine der prägenden Personen der Jerusalemer Urgemeinde. Und auch zu Simon Petrus bestand eine enge Verbindung. Als dieser wundersam aus dem Gefängnis befreit wurde, ging er zuallererst zum Haus Marias (Apg 12,12). Sie und ihre Familie gehörten also zu den tragenden Gründungsfamilien der Kirche.

Vermutlich traf Petrus dort auch auf Marias Sohn, der den zweisprachigen Doppelnamen Johannes Markus trug. Der hebräische Name Johannes kommt von Jochanan und bedeutet „der Herr ist gütig“. Und der lateinische Markus meint einen Hammer oder einen starken, streitbaren Menschen.

In einer judenchristlichen Familie wuchs dieser also auf. Er begegnete dort dem Glauben, konnte ihn entdecken, hinterfragen, vertiefen. Damals wie heute ist es gar nicht hoch genug einzuschätzen, wenn Kinder eine solche Prägung erhalten. Das ist ein Schatz, auf den sie ein Leben lang zurückgreifen können.

## EINE UNBEANTWORTETE BEGEGNUNG

Beim Bericht von der Gefangennahme Jesu im Garten Gethsemane wird uns fast beiläufig eine kleine Begebenheit geschildert: *Und ein junger Mann folgte ihm nach, der war mit einem Leinen-gewand bekleidet auf der bloßen Haut; und sie griffen nach ihm. Er aber ließ das Gewand fahren und floh nackt* (Mk 14,51). Wie war er dazugekommen? Er war keiner der Jünger, also musste er entweder Jesus und den Seinen heimlich hinterhergeschlichen oder den Soldaten gefolgt sein. Wir bekommen keinerlei biografische Hinweise. Nach allem, was wir wissen – oder besser, was wir nicht wissen – können wir davon ausgehen, dass es der Autor selbst ist, der sich hier schildert. Und das war eben kein anderer als Johannes Markus! Offensichtlich umschreibt er hier seine erste Begegnung mit Jesus. Und die fand in einer recht brenzligen Situation statt. Die Stimmung war aufgeheizt, die Sache stand schlecht. Und als nach Jesus auch die herumstehenden Leute gefangen-genommen wurden, ergriff Johannes Markus die Flucht. Er rannte buchstäblich um sein nacktes Leben. So überraschend wie die Begegnung mit Jesus stattfand, so überraschend endete sie auch. Wir wissen nicht einmal, ob Jesus den jungen Mann inmitten des Getümmels wahrgenommen hatte. Johannes Markus jedenfalls behielt diese Nacht in starker Erinnerung, wenngleich seine Begegnung mit Jesus aufgrund der Umstände seltsam offenblieb – wie eine unbeantwortete Frage. Deren gibt es später noch viele, wie wir noch

sehen werden. Vor allem in Krisen, wo sie dann noch einmal, wenn auch in ganz anderer Form, an uns herangetragen werden.

### EINE HERAUSFORDERNDE LAGE

Die Wochen und Monate gingen ins Land. Jesus war gestorben und auferstanden. Pfingsten hatte sein Wunder hinterlassen und die erste Gemeinde war gegründet worden. Das Evangelium hatte sich von Jerusalem aus verbreitet, auch bis Antiochia am Orontes. Paulus und Barnabas fanden sich dort ein und Johannes Markus konnte ebenfalls dort angetroffen werden. Offensichtlich hatte ihn sein Rückzug im Garten Gethsemane nicht davon abgehalten, sich im Dunstkreis der Urgemeinde aufzuhalten. Ob wir davon ausgehen dürfen, dass seine familiäre Prägung ihm damals in seiner Enttäuschung Orientierung und Halt gegeben hat? Jedenfalls sollte von Antiochia aus die erste Missionsreise starten und neben Paulus und Barnabas gehörte auch Johannes Markus zum Team (Apg 12,25; 13,4f). Über die Hafenstadt Seleukia kamen sie nach Zypern, wo sie sich mutig ihrem Missionsauftrag stellten. Einige zeigten Interesse am Evangelium, andere boten erheblichen Widerstand. Es gab Wundersames und bei einem örtlichen Statthalter auch erste Erfolge.

So kam es, dass sie ihr Revier wechselten und via Schiff an die heutige Türkisküste der Türkei kamen. Von dort wird berichtet: *Paulus aber und die um ihn waren, fuhren von Paphos ab und kamen nach Perge in Pamphylien. Johannes aber trennte sich von ihnen und kehrte zurück nach Jerusalem* (Apg 13,13).

Hoppla – eben noch Teil des ersten Missionsteams, nun schon wieder auf der Heimreise? Und es war keine freundliche, einvernehmliche Trennung. Warum? Der knappe Bericht verrät uns keine Gründe. Es ist aber doch davon auszugehen, dass Johannes Markus sich überfordert sah. Waren es die Mühen der Reise? Der Widerspruch gegen das Evangelium? Der Widerstand von Menschen? Oder beschlich ihn plötzlich ganz grundsätzliche Zweifel? Wir wissen es nicht. Wir kennen nur das Ergebnis – die Trennung und seinen Rückzug.

Ohne zu spekulieren können wir fragen, ob er sich wohl an die Gefangennahme Jesu erinnert hat. An

diesen für ihn so bedrohlich erlebten Augenblick? Kam nun urplötzlich und auf ganz andere Weise die einst unbeantwortete Frage nach seiner eigenen Position zurück? Sollte er im Widerstand und in der Bedrohung zu Jesus und seinem Evangelium stehen oder doch lieber weichen? Wieder befindet er sich in einem Areal von Herausforderungen. Und wieder greift er zu seiner vertrauten Handlungsweise in Krisen – zur Flucht. Wir wissen es nicht, aber möglich wäre es.

Belastungen sind Herausforderungen. Und Herausforderungen können zu Überforderungen führen. Nicht immer hält man dem Stand. Aber – Gott sei es gedankt – nicht immer ist dies das Ende.

### Ein förderliches Umfeld

Die erste Missionsreise geht also ohne Johannes Markus zu Ende. Paulus und Barnabas kehren wieder nach Antiochia zurück. Eines Tages entstehen dort Lehrstreitigkeiten, ausgelöst von der Frage nach der Beschneidung. Da es zu keiner einvernehmlichen Sicht kommt, beschließt man, die Fragen den Aposteln und Ältesten in Jerusalem vorzulegen. Es kommt zum Apostelkonzil, an dem auch Paulus und Barnabas teilnehmen. Nach erzielter Klarheit kehren sie wieder zurück in die Gemeinde am Orontes, die sie ausgesandt hat. Während dieser ganzen langen Zeit hören wir nichts von Johannes Markus. Nun aber, als alle in Antiochia zurück sind, ist er auch wieder da.

Wir lesen: *Nach einigen Tagen sprach Paulus zu Barnabas: Lass uns wieder aufbrechen und nach unseren Brüdern und Schwestern sehen in allen Städten, in denen wir das Wort des Herrn verkündigt haben, wie es um sie steht. Barnabas aber wollte, dass sie auch Johannes mit dem Beinamen Markus mitnehmen. Paulus aber hielt es nicht für richtig, jemanden mitzunehmen, der sie in Pamphylien verlassen hatte und nicht mit ihnen ans Werk gegangen war. Und sie kamen scharf aneinander, sodass sie sich trennten. Barnabas nahm Markus mit sich und fuhr nach Zypern. Paulus aber wählte Silas und zog fort, von den Brüdern der Gnade Gottes befohlen* (Apg 15,36-40).

Aufbruch zur zweiten Missionsreise, Aufbruch mit Hindernissen. An Johannes Markus entzündet sich der Konflikt. Und er ist so hart, dass er

schließlich zur Trennung der beiden großen Männer führt. Paulus erinnert sich nur zu gut an die Flucht. Immer noch bohrt in ihm das Gefühl, im Stich gelassen worden zu sein. Der Kerl hat sich als zu labil erwiesen. Barnabas aber will ihm eine zweite Chance geben. Vermutlich nicht, weil Johannes Markus sein Vetter war, sondern vor allem wohl deshalb, weil Barnabas zu Recht „Sohn des Trostes“ genannt wurde (Apg 4,36).

Kein Mensch darf mit den Belastungen, Herausforderungen, Überforderungen seines Lebens alleine bleiben. An alledem kann man wachsen. Allerdings kaum alleine. In Krisenzeiten brauchen wir einen fürsorglichen Freund – einen Typen wie Barnabas. Einen, der uns trotz allem noch was zutraut, der uns ermutigt (so der eigentliche Sinn von Trost!) und uns weiter fördert.

Offensichtlich gab es für Johannes Markus noch eine zweite Person dieser Kategorie, Petrus. In 1 Pt 5,13 lesen wir: *Es grüßt euch aus Babylon die Gemeinde, die mit euch auserwählt ist, und mein Sohn Markus*. Petrus lässt grüßen, auch von Johannes Markus, der bei ihm war. Und er nennt ihn seinen Sohn. Möglicherweise war dieser einerzeit in Jerusalem durch ihn zum Glauben gekommen? Jedenfalls war Petrus nun sein geistlicher Vater.

Papias von Hierapolis, einer der frühen Kirchenväter, dessen Schriften um 120 n. Chr. entstanden sind, lässt uns wissen, dass Johannes Markus die in aramäischer Sprache gehaltenen Predigten des Petrus ins Griechische übersetzte. Und er belegt, dass dieser dann aus dessen Lehrvorträgen sein Evangelium, das Markusevangelium, geschrieben hatte.

Im Angesicht von Belastungen und Überforderungen brauchen wir alle ermutigende mütterliche oder väterliche Begleiter, wie Barnabas und Petrus es waren.

### EINE GEREIFTE ANTWORT

Nach den spannenden Andeutungen der Apostelgeschichte hören wir nur noch wenig von Johannes Markus. Aber was wir hören lässt interessante Rückschlüsse zu.

Da ist zunächst Paulus, der große Theologe, der auf der ersten Missionsreise von seinem jungen Mitarbeiter so enttäuscht wurde und der ihn dann

auch nicht mehr auf eine Tour mitnehmen wollte. Eben jener erwähnt ihn dreimal in seinen Briefen. In Phlm 23f nennt er ihn in der Gruppe seinen Mitarbeiter. Da ging also irgendwann doch noch mal was miteinander. Dann erwähnt er ihn grüßend in Kol 4,10f. Er nennt ihn dort seinen Mitgefangenen und adelt ihn mit einem anderen zusammen: *Von denen aus der Beschneidung sind sie allein meine Mitarbeiter am Reich Gottes, und sie sind mir ein Trost geworden*.

Paulus respektiert jetzt Johannes Markus. Dies wird auch deutlich im letzten Paulusbrief, der uns überliefert ist: *Lukas ist allein bei mir. Markus nimm zu dir und bringe ihn mit dir; denn er ist mir nützlich zum Dienst* (2 Tim 4,11). Aus dem frustrierten Paulus ist einer geworden, der dem einst flüchtenden Missionar nun mit Wertschätzung begegnet.

Offensichtlich ist der junge Mann, der in heiklen Lebenssituationen schnell mal zum Mittel der Flucht griff, zu einer standhaften Persönlichkeit gereift.

Dies wird auch in der ersten uns erhaltenen Kirchengeschichte deutlich. Eusebius von Cäsarea schreibt um das Jahr 300, dass Johannes Markus erst Missionar in Ägypten und schließlich Bischof von Alexandrien wurde. Die altorientalische Kirche Ägyptens, die koptisch-orthodoxe Kirche verehrt ihn als ihren Gründer. Aus dem Flüchtling wurde ein Bischof. Aus dem, der sich schnell mal zurückzog, wenn es brenzlig wurde, wurde einer, der anderen im Glauben Halt gab!

Johannes Markus, dessen erster Name die grundlegende Wahrheit bezeugt, dass Gott gütig ist und dessen zweiter Name den Hinweis auf ein brauchbares und wehrhaftes Werkzeug bietet, ebendieser wird als Evangelist Markus schließlich mit dem Bild des Löwen gezeichnet. An Herausforderungen kann man wachsen – allen Überforderungen zum Trotz. Er hat zögerlich begonnen, musste Rückschläge einstecken und wurde doch ermutigend gefördert. So diente sein Leben dazu, eine bleibende Antwort auf das Evangelium zu geben.



Klaus Sperr ist Pastor und Seelsorger und verantwortlich für die Liturgie des Alltags in der OJC-Kommunität.

CHRISTELLE IMHOFF

# ICH SCHÜTTE MEIN HERZ BEI DIR AUS

## GOTTES ZUSPRUCH HÖREN LERNEN

© www.freudewort.de



Ich komme aus der französischen Schweiz und lebe in Buenos Aires mit meinem argentinischen Mann Jorge, den ich in Ostfriesland kennengelernt habe. Wir sind eine bunte aber glückliche Mischung! Seit zwei Jahren sind wir verheiratet, und den Sprung aus Europa nach Lateinamerika habe ich kurz vor unserer Hochzeit gemacht. Viele haben mich gefragt, ob ich mich gut einleben konnte, und stellten sich diese riesige Umstellung ziemlich schwierig vor. Es stimmt, dass die Kultur, der Lebensstil und die Wirklichkeit Argentiniens ganz anders sind als in Deutschland oder der Schweiz. Aber erstaunlicherweise war für mich nicht das Eingewöhnen in das Leben in Argentinien am anstrengendsten, sondern das Eingehen einer Beziehung und es zu wagen, ein lebenslanges und verbindliches Versprechen zu bejahen. Gehen wir aber ein wenig in der Zeit zurück...

### GOTT FOLGEN, WO ANDERE IHN MIR ZEIGEN

Ich bin in einer christlichen Familie geboren und in einer freien evangelischen Gemeinde groß geworden. Ich hatte eine schöne Kindheit, wenn auch mit Schatten. Mit sechzehn bin ich durch Kontakte meiner Mutter in Ostfriesland gelandet,

um während der Sommerferien mein Deutsch zu verbessern. Es war meine erste Begegnung mit einer anderen Kultur und Mentalität. Ich erlebte zum ersten Mal eine andere Art und Weise, den Glauben zu leben. Später, kurz nachdem ich die Schule beendet hatte, entschied ich mich, zum Studium nach Ostfriesland zu gehen. Mit fast neunzehn zog ich Zuhause aus und ließ mich dort nieder. Auch wenn ich von einer unbekümmerten Kindheit sprach, war die Ehe meiner Eltern doch lange schwierig gewesen, bis sie sich schließlich trennten und scheiden ließen. Latent spürte ich schon als Kind den Beginn dieses Prozesses, aber seine Explosion bekam ich nicht direkt mit. Das machte es mir schwer, die Scheidung zu realisieren und zu verarbeiten. Gleichzeitig erlebte ich in Deutschland, wie meine Gemeinde explodierte und viele sie verließen, auch die Familie, die mich zuerst aufgenommen hatte und meine Anlaufstelle gewesen war. Während dieser Zeit lernte ich auch meinen zukünftigen Ehemann kennen und wir verlobten uns ein Jahr später. Das alles führte mich in eine tiefe Identitätskrise: Wer bin ich? Woher komme ich? Was glaube ich wirklich? Wo finde ich Sicherheit? Der Boden unter meinen Füßen geriet ins Schwanken, es folgte eine Zeit, in der ich alles in meinem Leben grundsätzlich hinterfragte.

### ZWEIFEL AUSSPRECHEN, WO ICH MICH ANVERTRAUE

Die verdrängte Trauer wegen der Scheidung meiner Eltern warf ihre Schatten auf meine eigene Beziehung. Ich wurde von großen Verlustängsten geplagt und wusste nicht mehr, ob ich Gott wirklich vertrauen kann. Ich war mir plötzlich nicht mehr sicher, ob ich heiraten wollte, vor lauter Angst, das könne auch zusammenbrechen. Ich hatte Panik vor Konflikten mit meinem Verlobten, weil ich befürchtete, dass er mich deswegen verlassen würde. Die Angst blieb in der ersten Phase unseres Ehelebens präsent. Gott sei Dank hatte Jorge viel Geduld. Er blieb angesichts meiner ambivalenten Gefühle an meiner Seite, ohne mir Ratschläge zu geben oder Druck zu machen. Ich darf mit ihm eine andere Realität in Beziehungen lernen – man kann Konflikte haben, ohne dass das gleich den Abbruch der Beziehung bedeutet. Wir lernten (und lernen weiter), wie wir mit Konflikten umgehen und wie wir eine beziehungsfördernde Kommunikation entwickeln.

### GOTT BEGEGNEN, WO ICH GERNE BIN

Einige Dinge haben mir geholfen, diese Zeit zu überstehen. Zeit meines Lebens bin eine Naturliebhaberin und liebe Spaziergänge über alles. Oft, wenn es mir nicht gut ging und ich in meinen Gedanken feststeckte, ging ich in den Wald und schüttete Gott mein Herz aus. Die Bewegung und die „natürliche Kathedrale“ halfen mir, mich Gott nah zu fühlen und den Knoten in meinem Kopf oder in meinem Herzen zu benennen. Und dann gibt es die Musik. Ich spiele Klavier und singe gerne. Als Teenager verbrachte ich viel Zeit an meinem Klavier. Entweder sang ich Lobpreislieder, die mir in dem Moment gut taten, oder ich suchte nach eigenen Worten und schrieb meine persönlichen Lieder. Sie begleiten mich heute noch und sind mir sehr kostbar. Ich verbinde jedes einzelne mit einer Geschichte, und es hilft mir, zu vertrauen, wenn ich mich in den heutigen Herausforderungen an sie erinnere: Ja, es geht weiter, es gibt ein Leben nach der Krise.

### MIT GOTT REDEN, WO DIE WÖRTE FLIEßEN

Das Schreiben generell, auch ohne Musik, war mir eine große Stütze. Nicht, dass ich ein literarisches Wunder bin, aber allein die eigenen Worte aufs Papier zu bringen, ist für mich ein kathartisches Erlebnis. Ich schrieb ganz oft Briefe an Gott, oder auch einfach ein Tagebuch meiner Gefühle und Gedanken. In einer Krisenphase, in der es mir wirklich nicht gut ging, hatte ich Angst, laut zu sagen, was mich innerlich bewegte. Ich schaffte mir aber ein „Horror-Heft“ an, in dem ich mir erlaubte, das, was für mich das Schrecklichste vom Schrecklichsten war, in Worte zu fassen. Es war in einem solchen Moment, als ich einmal unerwartet Gottes tiefe Umarmung und seinen Frieden spürte. Ich glaube, das war für mich ein Schlüsselerlebnis, durch das ich verstand, dass Gott mich wirklich liebt und will, all das eingeschlossen, was in mir beschämend ist und mich ekelt. Ich lernte auch, dass die Basis für eine wachsende Beziehung mit Gott ist, ehrlich zu sein über das, was ich fühle, denke und bin. Ich erlebte, dass nur indem ich authentisch war und mich mit mir selbst und mit Ihm konfrontierte, ich in einen Veränderungsprozess einsteigen konnte. Auch in meiner neuen Lebensphase begleiten mich die gleichen Prinzipien weiter. Schreiben und Musik bleiben Teil meiner täglichen Auseinandersetzung mit mir selbst und mit der Welt. Selbst, dass die einzigen Wälder, die ich hier habe, aus Metall sind, ist nicht schlimm. Ich gehe einfach in meinen kleinen Garten und sitze dort. Gott ist auch da.



Christelle Imhoff hat 2015/16 vor ihrer Ausreise nach Argentinien fünf Monate als Auszeitgast in der OJC mitgelebt.

## ≡ Haus der Stille, Weitenhagen bei Greifswald

**Information und Anmeldung:** Haus der Stille

Hauptstraße 94, 17498 Weitenhagen/Greifswald; **Tel:** 03834-80330; **Fax:** 03834-80331

**Weitere Infos:** [www.weitenhagen.de](http://www.weitenhagen.de), **E-Mail:** [anmeldung-hds@weitenhagen.de](mailto:anmeldung-hds@weitenhagen.de) oder [www.ojc.de](http://www.ojc.de), **E-Mail:** [greifswald@ojc.de](mailto:greifswald@ojc.de).  
Wegen Ermäßigung bitte anfragen

- **OJC-Seminar für Biblische Seelsorge Herbst 2018** 7.-9.Sept. / 5.-7.Okt. / 16.-18.Nov.  
Heilwerden in Gottes Gegenwart Seminar an drei Wochenenden  
**WAS:** I. Last des Erbes, Last des Lebens II. Wer vergibt, heilt auch sich selbst III. In der Heilung bleiben

- **OJC-Seminar für Biblische Seelsorge Frühjahr 2019** 1.-3.Feb. / 8.-10.März / 12.-14.April  
Wie der Mensch zum Menschen wird Seminar an drei Wochenenden  
**WAS:** I. Der Mensch im Aufbruch II. In Beziehung leben III. Geistlich reifen

**WER:** Laien, Mitarbeiter in Gemeinden, Haus- und Gesprächskreisen und helfenden und beratenden Berufen

**WIE:** Neben der Vermittlung von Grundkenntnissen über psychologische und soziale Zusammenhänge werden die Teilnehmer dazu angeregt, im Licht des Wortes Gottes in eine aktive Auseinandersetzung mit sich selbst und der eigenen Lebensgeschichte zu kommen.

**Team:** Renate u. Rudolf M.J. Böhm, Ingrid Marinese, Peter Ruffmann. **Kosten:** pro Pers. ab 127,50 €, **Seminar:** 30 € (je pro WE).

Die drei Wochenenden bilden jeweils eine Einheit und können nur als Ganzes belegt werden!

- **Sommerfreizeit Bibel & Meer – mit OJC-Team** 23.-29.Juli 2018

**WAS:** Eine Woche gemeinsam Urlaub machen in der schönen Greifswalder Umgebung – morgens ein knackiger biblischer Impuls, danach der Tag zur freien Gestaltung, abends gemeinsam einen Film schauen, spielen, feiern oder einfach erzählen... Tagzeitengebet am Morgen und Abend, Gespräche als Angebot. Und wer mag, kann sich auch selbst mit einem kreativen Angebot einbringen.

**WER:** Wir freuen uns auf Erwachsene und Kinder!

**Referenten:** Maria Kaißling, OJC Greifswald; Luise u. Michael Wacker, Weitenhagen.

**Übernachtung:** 201,00 € (EZ), 282,00 € (DZ); **Verpflegung:** 188,50 € p.P.; **Seminar:** 45 € / 90 €. Kinder bis 3 Jahre frei, bis 12 Jahre 50 % Nachlass

- **Abenteuer Reife – Urlaubs-Seminar** 6.-12.August 2018

**WAS:** Impulse am Vormittag und Abend und das Angebot von Zeiten persönlicher Stille oder Gesprächsgruppen

**Referenten:** Manfred und Ursula Schmidt, Nürnberg; Luise und Michael Wacker, Weitenhagen. **Übernachtung/Verpflegung:** 389,50 € (Einzelpersonen); 470,50 € (Ehepaare) **Seminar:** 90 €.

- **OJC - Männer-Bierbrau-Seminar an zwei Wochenenden** 31.Aug.-2.Sept. / 9.-11.Nov. 2018

Maß halten - der Weg des Bieres - der Weg des Mannes

**WAS:** Das Seminar über Bier, Gott und die Welt des Mannes

**Team:** Konstantin Mascher, Rudolf M. J. Böhm, Daniel Schneider; **Kosten für beide WE:** Seminargebühr: 140 €; Ü/V 215 € (pro Pers. im DZ)

- **Wochenend-Seminar Hörendes Gebet** 17.-18.Aug. 2018

Gebet ist keine Einbahnstraße

**WAS:** Seminar über Führung durch den Heiligen Geist im Gebet

**Referenten:** Manfred und Ursula Schmidt, Nürnberg; **Ort:** Johannes-Kirchengemeinde in Greifswald; **Kosten:** 30 € Teilnahmegebühr;

**Anmeldung:** [hgw-johannes@pek.de](mailto:hgw-johannes@pek.de)

- **OJC - Frauen-Tanz-Seminar** 31.Aug.-2.Sept. 2018

Vom Klagelied zum Freudentanz

**WAS:** In Tanz und Bewegung die Bibel erleben

**Team:** Ursula Räder, Christine Klenk, Claudia Groll; **Kosten:** Seminargebühr: 60 €; Ü/V 107,50 € (pro Pers. im DZ)

- **OJC-Männerseminar** 20.-23.Sept. 2018

Mit dem Vaterunser auf dem Weg

**WAS:** Ein Seminar mit Impulsen, Gesprächen, Begegnungen und gemeinsamen Aktionen, die helfen, das eigene Potenzial zu entdecken und Beziehung bewusst zu gestalten.

**Referenten:** Daniel Schneider, Michael Wacker, Carsten Brall. **Übernachtung/Verpflegung:** ab 163 € im DZ, **Seminar:** 45 €

- **Wir erleben den Jahreswechsel – mit OJC-Team** 29.Dez. 2018 – 1.Jan. 2019

Silvesterfreizeit

**WAS:** Wir laden Sie ein, gemeinsam mit uns das Jahr 2018 zu verabschieden und 2019 willkommen zu heißen! Es wird sowohl Zeiten persönlicher Stille, Jahresrückblick und geistliche Impulse als auch festliches Essen, fröhliches Feiern und Spielen in großer Runde geben.

**WER:** Ehepaare, Singles und Familien mit Kindern sind gleichermaßen herzlich willkommen!

**Referenten:** OJC-Team, Luise und Michael Wacker (Weitenhagen). **Übernachtung/Verpflegung:** 193,50 € (Einzelpersonen); 426 € (Ehepaare) **Seminar:** 45 € / 90 €. Kinder bis 3 Jahre frei, bis 16 Jahre 50 % Nachlass

## ≡ OJC Reichelsheim

**Info u. Anmeldung:** [www.ojc.de/veranstaltungen](http://www.ojc.de/veranstaltungen) oder Monika Wolf, **E-Mail:** [tagungen@ojc.de](mailto:tagungen@ojc.de), **Tel.:** 06164-55395

- **Tag der Offensive** 10.Mai 2018

danken - tanken - durchstarten. Mit eigenen Programmen für Kinder

10.00 Uhr: **OJC-Gottesdienst** für die ganze Familie in der Reichenberghalle, **Predigt:** Bischof Dr. C. Meyns, Braunschweig

12.00 Uhr: Mittagessen auf Schloss Reichenberg

14.30 Uhr: **Plenum.** News und Impulse aus der OJC-Gemeinschaft mit Prior K. Mascher. **Redner:** Dr. R. Werner, Marburg

**Weitere Gäste:** Alex Krutov, St.Petersburg; Eleonora Muschnikowa, St.Petersburg, Desta Weldeyohannes, Äthiopien

**Anmeldung und weitere Infos:** [www.ojc.de/tdo](http://www.ojc.de/tdo)

- **#OJC-live. Erlebnistag mit Samuel Harfst** 26.Mai 2018

Hereinkommen, mitmachen, staunen, Freunde mitbringen

15-18 Uhr: Tag der offenen Tür im Erfahrungsfeld Schloss Reichenberg

ab 18 Uhr: Offener Hof im Jugendzentrum; 20 Uhr: Open-Air-Konzert mit Samuel Harfst (deutscher Liedermacher)

**Eintritt frei! Keine Anmeldung erforderlich!**

- **Erziehung zur Liebe** 12.-14.Okt. / 9.-11.Nov. / 7.-9.Dez. 2018

TeenSTAR Ausbildungsseminar an drei Wochenenden

**WAS:** TeenSTAR ist ein ganzheitliches, persönlichkeitsbildendes Programm, das jungen Menschen einen Weg zu verantwortungsvollem und reifem Umgang mit ihrer Sexualität anbietet. Die Ausbildung vermittelt umfassende Hintergrundinformationen und vielfältige Methoden der pädagogischen Umsetzung.

**Team:** Elisabeth Pesahl, Konstantin Mascher

**Kosten:** 420,-€ Einzelpersonen, 580,-€ Ehepaare, 230,-€ Studenten, evt.35,-€ Prüfungsgebühr