

Ausgebrannt

Burnout als Thema des Glaubens

22.10.2023

Begeisterung kann so aussehen: Eine Sache reißt mich mit. Ich bin glücklich, die Dinge machen mir Freude und ich setze alles dafür ein. Ich engagiere mich, bin eifrig dabei, nehme persönliche Einschränkungen in Kauf, stelle anderes zurück. Ich weiß ja, wofür ich das tue. In mir brennt die Flamme der Begeisterung. Es ist schön, Teil dieser Ereignisse zu sein.

Bis ich auf einmal merke: Irgendetwas stimmt nicht. Ich arbeite und arbeite, aber trotzdem fühle ich mich leer.

So ging es Marta in einer biblischen Geschichte aus dem Lukasevangelium:

Als Jesus mit seinen Jüngerinnen und Jüngern weiterzog, kam er in ein Dorf. Dort nahm ihn eine Frau als Gast bei sich auf. Ihr Name war Marta. Sie hatte eine Schwester, die Maria hieß. Die setzte sich zu Füßen des Herrn Jesus nieder und hörte ihm zu. Aber Marta war ganz davon in Anspruch genommen, sie zu bewirten. Schließlich stellte sie sich vor Jesus hin und sagte: „Herr, macht es dir nichts aus, dass meine Schwester mich alles allein machen lässt? Sag ihr doch, dass sie mir helfen soll!“ Aber der Herr antwortete: „Marta, Marta! Du bist so besorgt und machst dir Gedanken um so vieles. Aber nur eines ist notwendig: Maria hat das Bessere gewählt, das wird ihr niemand mehr wegnehmen.“

Die Geschichte nimmt uns mit in das Haus der Schwestern Marta und Maria und deren Bruder Lazarus. Jesus kommt zu Besuch. Marta begrüßt stolz und froh den hohen Gast in ihrem Haus. Er ist ein Freund der Familie und noch dazu ein hochgeschätzter Lehrer. Marta setzt alles in Bewegung, um Jesus und die vielen Menschen, die mit ihm zu Besuch in ihrem Haus sind, gut zu bewirten. Begeistert tut sie alles, damit es ihren Überraschungsgästen gut geht.

Und überfordert sich.

Sie alleine kann das nicht perfekt machen. So viele Menschen, so viel Arbeit.

Marta versucht, alles gleichzeitig zu schaffen, will, dass alles gut ist, das Brot frischgebacken, das Essen lecker und durchgegart, alle Gewürze herangeschafft, die Kissen für die Gäste aufgeschüttelt, das Wasser frisch geschöpft und mit gutem Wein vermischt.

Das muss doch gehen!

Wenn Jesus, der gute Freund, der wundertätige Rabbi, schon mal in ihrem Haus zu Besuch ist, da muss doch von allem das Beste da sein.

So fängt es oft an, wenn Menschen sich erschöpfen: mit Begeisterung. „Wer ausbrennt, hat irgendwann einmal für eine Sache gebrannt“, sagt ein Sprichwort. Es beginnt damit, dass ein Mensch sich wichtig und gebraucht fühlt. Das Leben ergibt Sinn und die Dinge sind auf gute Weise im Fluss. Rückmeldungen anderer, die allzu gerne Aufgaben und Verantwortung abgeben, signalisieren: „Du machst das gut! Wir brauchen dich!“ Darüber verliert ein Mensch bei aller Freude am Tun das Gefühl für die eigenen Bedürfnisse und Interessen. Das andere scheint wichtiger. Die Aufgabe im Beruf oder in der Familie, das Ehrenamt baut das Selbstbewusstsein auf und schenkt Selbstwert. Das Hamsterrad dreht sich und der eigene Perfektionsanspruch lässt es immer schneller werden. Dazu kommt, dass die inneren Antreiber-Sätze den Blick verengen und den Ausstieg versperren: „Ich kann mich doch jetzt nicht blamieren!“ - „Was sollen die anderen sagen, wenn ich das nicht gut hinbekomme!“ - „Ich bin wichtig!“ - „Darum muss ich mich selbst kümmern!“

Marta in der biblischen Geschichte rotiert immer schneller, um ihren Gast Jesus samt denen, die ihn begleiten, bestens zu umsorgen. Unterbewusst merkt sie natürlich, dass sie alleine nicht alles auf einmal schaffen kann. Ihre Kräfte, die zu Anfang unerschöpflich schienen, verlassen sie langsam. Mit ihnen schwindet auch ihr Gefühl für den Gast, der doch ihr Freund ist.

Ich stelle mir vor, wie Marta hetzt. Fehler schleichen sich ein. Jetzt hat sie doch tatsächlich schon den Honigtopf in der Hand und will daraus etwas an die Linsen geben. Kopfschüttelnd und zornig über sich selbst nimmt sie den Salztopf. Beinahe hätte sie die Linsen gesüßt. An anderen Tagen hätte sie darüber gelacht und ihr Missgeschick als neues Rezept präsentiert. Aber das Lachen ist ihr vergangen. Heute muss alles perfekt sein. Nur keine Fehler machen. Gerne hätte sie fünf Hände und wäre an drei Orten gleichzeitig.

Der Psychologe Eckhardt Müller-Timmermann beschreibt, wie Menschen langsam ausbrennen und ihre Kräfte erschöpfen. Eine Burnout-Spirale beginnt voller Hoffnung. Eine neue Aufgabe im Beruf aktiviert alle Kräfte, die Liebe zu einem Menschen im Privaten lässt einen oder eine über sich selbst hinauswachsen. Da steigt auch der Anspruch an sich selbst, der Wunsch, alles perfekt zu machen. Und mit dem, was alles gelingt, entsteht der Eindruck, alles zu können. Die Grenzen verschwimmen, auch die Grenzen der eigenen Fähigkeiten und Kräfte. Wer dann den Punkt verpasst, nach der Phase der ersten Begeisterung sich selbst auf ein Normalmaß zu begrenzen, läuft Gefahr auszubrennen. Die Erfolge bleiben aus. Enttäuschung macht sich breit. Die anderen nehmen gar nicht wahr, wie viel Zeit und Energie der oder die Einzelne in diese oder jene Aufgabe investiert. Da verliert er oder sie das Gefühl für die Mitmenschen, sieht nicht mehr, was ihnen wichtig ist, findet sie nur noch undankbar und rücksichtslos. Der Blick verengt sich in der aufsteigenden Erschöpfung auf das eigene Weitergehen. Alle Kräfte, auch die emotionalen braucht das Ich, um nicht aufzugeben und loszulassen.

Irgendwann reicht es Marta. Was zu viel ist, ist zu viel. Ich stelle mir die Szene vor, die die Bibel in wenigen Sätzen erzählt. Marta kommt in das Atrium, wo Jesus mit seinen Begleitern sitzt, bei

ihrem Bruder Lazarus, der sich - wie es sich damals gehört - als der Mann im Haus an der Seite des Gastes befindet.

Und Maria, ihre Schwester? Ja, wo ist Maria eigentlich?

Marta weiß es schon, bevor sie sie sieht. Maria maßt sich - wie schon so oft - eine Rolle an, die ihr gar nicht zusteht: Wie ein Schüler sitzt sie zu Jesu Füßen und hört ihm zu.

An einem anderen Tag, weniger gestresst und entspannter, hätte Marta bei dem Anblick gelächelt: ihre kluge Schwester Maria. Sie macht Dinge, die sonst einer Frau nicht zugestanden werden. So wie jetzt: Sie sitzt in der Männerrunde Jesus zu Füßen, weil sie ihn hören und von ihm lernen will. Eigentlich ist Marta stolz auf ihre Schwester, die so anderes ist als sie. Marta managt den Haushalt, stellt die Dienstmägde an und sorgt dafür, dass Hirten die Herden hüten und die Tagelöhner den Weinberg bestellen. Maria ist wissbegierig und denkt intensiv über die Dinge nach. Marta hört ihr gerne zu, wenn sie Geschichten erzählt und ihre klugen Gedanken ausbreitet oder tiefsinnig mit Lazarus über Gott und die Welt diskutiert.

Der Psychologe Eckhardt Müller-Timmermann schreibt: „Die permanente Überbeanspruchung führt zu verstärktem Überdruss und zunehmender Enttäuschung.“ Das eigene Ich nimmt längst wahr, dass Grenzen nötig wären, und überträgt den Zorn über sich selbst auf andere. Gereizt und zynisch, mit Schuldzuweisungen und Abwertungen, manchmal auch gleichgültig und hilflos reagiert der ausgebrannte Mensch auf seine oder ihre Umgebung. Die seelische Überlastung verwandelt sich in Gereiztheit und Aggression gegen andere. Wer sich selbst überlastet, wird auch zur Belastung für andere.

In der biblischen Geschichte ist Marta an einem solchen Punkt angekommen. Sie reagiert gereizt auf andere. Sie rackert sich ab, und Maria sitzt einfach nur so rum und hört Jesus zu.

Marta steht in der Tür und sieht sich die Szene an: Alle reden, lachen, haben leuchtende Gesichter. Jesus in der Mitte, ihre Schwester Maria zu seinen Füßen und sie, Marta, außen vor, allein mit den Töpfen und Tellern, die sich in der Küche stapeln. Ihr bleibt nichts als Arbeit, während die anderen entspannt und glücklich die Gemeinschaft genießen.

Marta platzt der Kragen. All der Frust, ihr Zorn über sich selbst, die Unzufriedenheit mit der Situation brechen aus ihr heraus. Sie verliert ihr Einfühlungsvermögen und ihren Respekt davor, dass andere Menschen anders sind und andere Schwerpunkte in ihrem Leben setzen.

Marta stellt sich vor Jesus hin und geht ihn an: „Stört es dich gar nicht, dass Maria hier so einfach bei dir herumsitzt und mich die ganze Arbeit alleine machen lässt?“ Ihre Vorwürfe richten sich gegen beide. Gegen Maria, die nicht mithilft. Gegen Jesus, der nicht sieht und anscheinend nicht wertschätzt, dass sie alleine sich abrackert.

Ihr Zorn ist ein Hilferuf. Es ist, als würde sie sagen: „Ich kann nicht mehr!“

Kaum hat Marta die Worte ausgesprochen und damit ihre innere Anspannung gespürt, würde sie gerne vor Scham im Boden versinken. So mag sie sich nicht! Das ist nicht sie! So möchte sie nicht von anderen gesehen werden.

Diese Phase der Burnout-Spirale beschreibt der Psychologe Müller-Timmermann so: „Verständlicherweise neigt man in dieser bitteren Situation dazu, die Ursache für seine Reaktionen nicht bei sich selbst, in der eigenen festgefahrenen Situation zu suchen. Eher schreibt man die Schuld anderen zu. Schuldzuschreibungen und Klagelieder belasten das Miteinander. Andere ziehen sich zurück. Zur Überlastung kommt die Einsamkeit.

Wichtig ist es, spätestens jetzt Wege aus der Überlastungsspirale zu finden.

Dann braucht es einen oder eine, die dem Menschen, der sich da immer mehr um sich selbst dreht, den Spiegel vorhält und ihm zeigt, wie er aus der Spirale herauskommt.

Marta in der biblischen Geschichte stellt Jesus zur Rede: „Macht es dir nichts aus, dass meine Schwester mich alles allein machen lässt?“ Und Jesus? Er reagiert wie so oft in konflikthaltigen Situationen: ruhig und gelassen. Ich stelle mir vor, wie er sich aufrichtet, Marta in die Augen schaut, sie vielleicht sanft am Arm berührt und anspricht: „Marta, Marta!“ Er sagt ihren Namen gleich zweimal. Das klingt wie zur Verstärkung: Ich sehe dich und spüre, wie es dir geht. Gleichzeitig ist es wie ein Zuruf von außen: „Marta, Marta! Komm raus aus deinem inneren Karussell! Komm zu dir!“

Marta muss gar nichts sagen. Jesus blickt in ihre Seele, sieht ihre Hektik, ihre Erschöpfung und ihren Schmerz. Sie ist überlastet, fühlt sich mit ihren selbstgesuchten Aufgaben und ihrem Perfektionismus alleingelassen.

Als Jesus sie anblickt, wird Marta ruhig. Er spricht weiter zu ihr: „Du machst dir so viel Mühe und Arbeit! Du selbst hast dir diesen Leistungsdruck auferlegt. Das muss nicht sein. Es gibt da etwas, das wichtiger ist als alles Sorgen und Dienen: Zuhören, Stillwerden, vor Gott zur Ruhe kommen. Deine Schwester Maria hat das für sich gewählt und das ist gut so!“

Hatte Marta das Gefühl, durchschaut zu sein? Hat sie sich mit Händen und Füßen gegen Jesu Deutung ihrer Situation gewehrt? Oder konnte sie seine Zuwendung wahr- und annehmen, sich verstanden fühlen? Konnte sie durchatmen und sagen, was sie eigentlich sagen wollte: „Hilf mir!“?

„Wer gut für andere sorgen will, muss zuerst für sich sorgen“, sagt ein geflügeltes Wort. Wer aus der Burnout-Spirale aussteigen oder gar nicht in sie hineingeraten will, für den oder die ist die Selbstfürsorge elementar. Wir sind individuell, haben Fähigkeiten und Begabungen, können das eine gut, das andere weniger gut und sind begrenzt in unserer Kraft und unseren Möglichkeiten. Das macht jeden und jede von uns besonders, einzigartig und liebenswert.

Zur Burnout-Spirale gehört, dass wir uns in unserer Gesellschaft allzu oft über das definieren, was wir leisten und besitzen, und meinen, alles müsse perfekt sein. Jeder und jede will gut und besser, erfolgreicher, schöner und jünger sein.

Die Theologin Susanne Breit-Keßler und der Theologe Norbert Dennerlein stellen in ihrem Buch „Stay wild statt Burn out“ fest: „Für die eigene Begrenztheit, ... für Brüche, das Fragmentarische in der Biographie eines Menschen, für die Ambivalenz des Lebens ist in unserer modernen Gesellschaft oft kein Raum. Methoden und Techniken der „Selbst-Optimierung“ sollen Menschen helfen, so perfekt wie möglich zu sein. Wie lieblos und abwertend das sein kann, erfahren die, die diesem Anspruch nicht genügen können.

Zur jüdisch-christlichen Tradition gehört die Weisheit, dass das Leben einen guten Rhythmus zwischen Arbeit und Ruhe, zwischen Aktion und Stille braucht.

Das Sabbat-Gebot spricht davon, dass die Welt uns vorgegeben ist. Sie war schon da, bevor es Menschen gab. An sechs Tagen arbeiten wir, gestalten die Welt. Am Sabbat, dem siebten Tag gilt unsere „Sorge vor allem der Saat der Ewigkeit, die in unsere Seele gesenkt ist“. So formuliert es der jüdische Theologe Abraham Joshua Heschel. Er hält fest: „Der Mensch ist kein Lasttier.“ Das drückt aus, dass wir neben aller Arbeit und Gestaltung auch Zeiten der Ruhe, der Stille, der Sammlung brauchen. Für einen gläubigen Menschen gehört Zeit mit Gott dazu, beim Lesen in der Bibel, im täglichen Gebet, beim Gottesdienstbesuch am Sonntag.

Die Tipps sind vielfältig, die beschreiben, was Menschen guttut, ihnen Ruhe schenkt, ihnen hilft, sich neu zu orientieren und die eigenen Schwerpunkte im Leben so zu setzen, dass Arbeit und Ruhe, Gestalten und Kraftschöpfen in einem guten Gleichgewicht sind.

Was für den oder die einzelne stimmig ist, kann niemand von außen festlegen. Das ist eine Suchbewegung, die immer mal wieder eine neue Richtung braucht. Es gehört barmherzige Geduld mit sich und Fürsorge für sich selbst dazu. Und immer wieder braucht es freundliche und zugewandte Begleiterinnen und Begleiter.

In der biblischen Geschichte ist Jesus für Marta ein liebevoller Ratgeber und Begleiter. Er ist für sie da, hält ihr den Spiegel vor, ohne sie zu verurteilen. Er versteht ihren inneren Druck und zeigt ihr, wo sie eine Grenze setzen kann, als er sagt: „Du machst dir viel Mühe. Aber es gibt noch mehr und anderes als immer nur arbeiten.“

Jesus sagt damit zu Marta: Das Leben ist mehr als Arbeiten. Es lohnt sich, den vielfältigen anderen Lebensaspekten Zeit und Aufmerksamkeit zu schenken. Freundschaft zum Beispiel braucht Zeit und Austausch, Lachen miteinander, Erzählen, Zuhören. Auch die Freundschaft mit Gott braucht Zeit und das Gebet. So trägt sie dann auch in den Krisen.

Die biblische Geschichte lässt offen, wie Marta reagiert. Ob sie die Arbeit aus der Hand gelegt und sich zu Jesus und den anderen dazu gesetzt hat?

Falls sie das getan hat, konnte sie entdecken: Bei Gott sind wir auch mit dem Unvollkommenen willkommen und dürfen so sein, wie wir sind, manchmal voller Kraft und Begeisterung, manchmal erschöpft und müde.

Ich stelle mir vor, dass Jesus zu Marta gesagt hat: „Bei mir giltst du so, wie du bist. Bei Gott bist du perfekt. Komm zur Ruhe, werde still, atme tief durch und entdecke, was dich erfüllt - bei deiner Arbeit und darüber hinaus. Was nützt es, wenn du alles im Griff haben willst, dich selbst aber dabei verlierst?“

Jesus verweist auf Martas Schwester Maria, die sich die Zeit zum Zuhören und Dabeisein genommen hat. Er sagt: „Maria hat das Bessere gewählt. Das wird ihr niemand wegnehmen.“ Die Stille und das Hören auf Gott zeigen einen Weg, auf dem ich zu mir selbst finde, in mir zuhause bin und das Gespür für meine Mitmenschen stärke. Wer gut für Körper und Geist sorgt und einen Rhythmus von Tätigsein und Ausruhen pflegt, sorgt auch gut für die eigene Seele. In ihr wohnt der Funke der Ewigkeit und das entlastende Vertrauen, dass Gott auch alles Fragmentarische und Unvollkommene, das, was mir gelingt, und das, was ich nicht schaffe, zu einem Guten und Ganzen zusammenfügt.

Es gilt das gesprochene Wort.

Literatur dieser Sendung:

1. Lukas 10,38-42, nach der Übersetzung der Basisbibel
2. Eckhardt Müller-Timmermann: Ausgebrannt. Wege aus der BurnOut-Krise
3. Eckhardt Müller-Timmermann: Ausgebrannt. Wege aus der BurnOut-Krise
4. Susanne Breit-Keßler, Norbert Dennerlein: Stay wild statt BurnOut. Leben im Gleichgewicht,
5. Abraham J. Heschel, Der Sabbat. Seine Bedeutung für Menschen heute, neu herausgegeben im Patmos Verlag

Musik dieser Sendung:

1. Hansjörg Fink, Elmar Lehnen: Seven, Titel: Sequence 1
2. Hansjörg Fink, Elmar Lehnen: Seven, Titel: Von Himmel und Erde
3. Hansjörg Fink, Elmar Lehnen: Seven, Titel: Von der Wasserwelt
4. Hansjörg Fink, Elmar Lehnen: Seven, Titel: Sequence 5
5. Hansjörg Fink, Elmar Lehnen: Seven, Titel: Ruhe
6. Hansjörg Fink (Posaune), Elmar Lehnen (Orgel), Musik aus "Seven"

Redaktion: Pfarrer Martin Vorländer (martin.vorlaender@gep.de)

Weitere Sendungen, Informationen, Audios und mehr finden Sie unter:
<http://rundfunk.evangelisch.de/kirche-im-radio/dradio/feiertag>
Facebook: <https://www.facebook.com/deutschlandradio.evangelisch>