# Burnout

**Gottesdienstbausteine für den   
5. Sonntag im Jahreskreis\_B**

**Burnout**

**Gottesdienstbaustein für den 5. Sonntag im Jahreskreis\_B**

**Pfarre St. Michael, Schweinfurt, 2012**

**Begrüßung**Wir sollten heute einmal bewusst daran denken, dass der Sonntag als erste Aufgabe hat, uns zur Ruhe zu bringen. Im christlichen Sprachgebrauch ist der Sonntag der erste Tag der Woche, auch wenn es in der Praxis anders aussieht, wenn wir vom Wochenende sprechen. Sollte es uns nicht ansprechen und gefallen, dass für viele unter uns, die Woche mit Ruhe, Muße und Gelassenheit beginnen kann. Auch eine Möglichkeit nicht in einen Burnout zu fallen. Das ist unser Thema heute:  
  
**Die 7 Phasen von Burnout**

1. Schwung und Begeisterung
2. Schwung lässt wegen vielfacher Beanspruchung nach
3. Depressive oder aggressive Momente
4. Zeitweilige Leistungssteigerung
5. Man lebt nur noch für die Aufgaben
6. Körperliche und seelische Erschöpfung
7. Verzweiflung und Zusammenbruch

**Kyrierufe**Wir rufen zu Jesus Christus, der uns neue Wege zeigen und eröffnen kann:

* Sei du unsere Lösung und unsere Gelassenheit, wenn wir sie verloren haben: Herr, erbarme dich …
* Sei du unser Ziel vor allen anderen Notwendigkeiten, wenn wir es nicht im Auge haben: Christus, erbarme dich …
* Sei du unsere Freude, unsere Kraft und Stärke, wenn uns alles ausgegangen ist: Herr, erbarme dich …

Dann können wir frohen Herzens singen:  
  
**Tagesgebet**Die sonntägliche Feier in dieser Gemeinschaft dient auch dazu, den Alltag und seine Anforderungen loszulassen, Vergangenes hinter uns zu lassen, Falsches aufzugeben. Und sei es nur für eine gute Stunde. Wir bitten: Gott, hilf uns, hier und jetzt zu sein. Denn nur wenn wir ganz gegenwärtig sind, können wir die Ansprüche von morgen bestehen mit Jesus Christus an unserer Seite. Amen.   
  
**Einführung in die Lesung**Als Paulus seine Briefe an die Gemeinden in Kleinasien, Griechenland und Rom schreibt, hat er bestimmt nicht daran gedacht, dass seine Worte und Gedanken noch nach 2000 Jahren gelesen werden. Vermutlich hätte er einiges anders formuliert, als es heute in unseren Ohren klingt. Denn heute würde ein Arzt dem Paulus zum Beispiel freundschaftlich sagen: Mach langsam, mein Lieber, Burnout droht.  
  
**Lesung aus dem 1. Korintherbrief (9,16ff)**Schwestern und Brüder: Wenn ich das Evangelium verkünde, kann ich mich deswegen nicht rühmen; denn ein Zwang liegt auf mir. Weh mir, wenn ich das Evangelium nicht verkünde! Wäre es mein freier Entschluss, so erhielte ich Lohn. Wenn es mir aber nicht freisteht, so ist es ein Auftrag, der mir anvertraut wurde. Was ist nun mein Lohn? Dass ich das Evangelium unentgeltlich verkünde und so auf mein Recht verzichte. Da ich also von niemand abhängig war, habe ich mich für alle zum Sklaven gemacht, um möglichst viele zu gewinnen.  
  
**Evangelium nach Markus (1,31ff):**Am Abend, als die Sonne untergegangen war, brachte man alle Kranken und Besessenen zu Jesus. Die ganze Stadt war vor der Haustür versammelt, und er heilte viele, die an allen möglichen Krankheiten litten, und trieb viele Dämonen aus. Und er verbot den Dämonen zu reden; denn sie wussten, wer er war. In aller Frühe, als es noch dunkel war, stand er auf und ging an einen einsamen Ort, um zu beten. Simon und seine Begleiter eilten ihm nach, und als sie ihn fanden, sagten sie zu ihm: Alle suchen dich.  
  
**Predigt:***Burnout*  
„Ohne den Priester geht kirchlich nichts!“ Oder jedenfalls fast nichts. So haben wir es im Priesterseminar gelernt. Entsprechend war das klerikale Selbstbewusstsein in den 60er und 70er Jahren. Religion und Christentum hatte der Priester in der Hand. Bei aller Selbstbestätigung, die diese Einstellung brachte, war das eine schwere Last. Sie wurde auf verschiedene Art und Weise gelöst. Oft als Machtgehabe auf der einen Seite und nicht selten in die Flucht in die Sucht. Vergebliche Versuche mit dieser schweren Verantwortung umzugehen und zu leben.  
  
Heute führen die Probleme der Lebensbewältigung des allein lebenden Priesters nicht selten in das Burnout, in die körperliche, emotionale und geistige Erschöpfung. Natürlich sind nicht allein die Priester von diesem Zustand, der sie arbeitsunfähig macht, betroffen. Aber er kann ein Beispiel dafür sein, wohin nach anfänglicher idealistischer Begeisterung der Frust und die Desillusionierung führen. Diese menschlichen Katastrophen finden wir genau so rund um Sport und Starkult, im Management, sogar in ärztlichen und pflegerischen Berufen, wie im sozialen Engagement.  
  
Was ist, wenn alle uns suchen, wenn alle von uns etwas haben wollen, wenn alle uns brauchen? Die gleiche vorwurfsvolle Feststellung trifft Jesus durch seine Jünger, als er sich von den Ansprüchen der Menschen in die Einsamkeit zurückzieht: Alle suchen dich.   
  
Jesus geht in die Einsamkeit, um zu beten. An anderer Stelle steigt er, während seine Jünger noch schlafen, auf einen Berg. Aber auch dort bleibt er nicht ungestört. Es ist nicht leicht, sich den Erwartungen und Forderungen der Menschen zu entziehen. Aber bei aller Nächstenliebe, ohne Selbstliebe verliert sie ihre Kraft und ihren Wert, weil man sich zum Opfer machen lässt.   
  
Jesu Verhalten kann uns einiges lehren: Wenn die Batterie leer zu werden droht, ist es höchste Zeit zu handeln. Besser gesagt, es ist höchste Zeit zu lassen, loszulassen, um aufzutanken. Die Psychologie lehrt uns: Nicht gleich wieder alle Probleme lösen zu wollen, sondern aufzuladen, um fähig zu werden, sich wieder Anfragen und Problemen zu stellen.   
  
Viele suchen in ihrer Ziellosigkeit nach nichts anderem als nach neuen Zielen. Weit besser ist es, abzuklären, mit wem man sich herumschlägt, wogegen man kämpft, was einen niederdrückt.  
  
Wir wissen nicht, wie Jesus gebetet hat; aber selbst in der letzten Bedrohung noch, war es ein Loslassen: „Herr, in deine Hände lege ich mein Leben!“  
  
Im Zusammenhang mit dem Beten ist mir ein Wort wichtig geworden: „Denke nicht, du könntest Gott mit deinen Gebeten ändern. Gott will dich durch deine Gebete ändern.“ Das bedeutet für uns, wenn wir Gott begegnen, müssen wir nicht länger vor uns davonlaufen oder schlimmer noch, uns einzuholen versuchen. Ein Leben im Hamsterrad ist kein Leben. Wir dürfen lassen, loslassen.  
  
Noch ein zweiter Gedanke: Gläubigen Menschen kann es geschehen, dass sie von einem Augenblick zum anderen alles verloren haben, was sie an Glauben und Vertrauen bislang durchs Leben getragen hat. Bei anderen mag das ein eher schleichender Verlustprozess zu sein. „Ich kann nicht mehr glauben“, das ist die Klage von älteren Menschen, die ich nicht selten zu hören bekomme. Erfahrene nennen diesen Zustand „Nacht der Seele.“ Betroffenen kann ich dann nur ein Wort der Theresia von Lisieux sagen, die nach schwerer Krankheit mit 24 Jahren gestorben ist.   
  
Aus ihrem Tagebuch „Geschichte eine Seele“, hat die Priorin ihres Klosters diese wichtigen Sätze gestrichen, weil sie zu einem Christen, noch dazu einer Nonne, nicht passen: „Man muss durch den finsteren Tunnel gewandert sein, um zu wissen, wie dunkel er ist ... wie schwarz die Nacht meiner Seele ist … wenn sie wüssten, in welche Finsternis ich versunken bin! Ich glaube nicht an das ewige Leben.“  
  
Solches aus dem Mund einer Frau, die 1997 durch Papst Johannes Paul II. zur Kirchenlehrerin ernannt wurde, kann uns mehr Hoffnung geben durch das Dunkel der Glaubensnacht zu kommen, als die gut gemeinten Impulse, „du musst einfach glauben!“ Auch bei einem religiösen Burnout ist Gelassenheit gefragt und die Bereitschaft über seinen Zustand zu sprechen.   
  
Gott traut uns zu, dass wir durch das Dunkel hindurch kommen. Wenn wir uns diesem Zutrauen anvertrauen, gewinnen wir für unseren Glauben festen Boden unter die Füße. Wir werden das Wort hören, das Jesus oft zu Betroffenen gesprochen hat: Dein Glaube hat dir geholfen. Dein Vertrauen, dass letztlich alles gut wird, hat dich gerettet. ©rb

**Fürbitten**Wir wollen das Loslassen lernen und so wie es Jesus getan hat, zur Ruhe kommen. Deswegen bitten wir für Menschen in persönlichen Nöten wie für uns:

* Hilf uns, dass wir uns von unnötigem Ballast und falschen Anforderungen befreien können: Herr, erhöre uns …
* Stehe Menschen in ärztlichen und pflegerischen Berufen bei, ihre schweren Aufgaben liebevoll und achtsam zu erfüllen: Herr, erhöre uns …
* Entlaste durch Räume der Stille und Ruhe alle, die die Lasten anderer teilen und mittragen: Herr, erhöre uns …
* Schenke uns den Mut, uns zur Wehr zu setzen, wenn andere uns zu Opfern machen wollen: Herr, erhöre uns …

Dann finden wir Frieden und Geborgenheit in dir, unserem Gott, und neue Kraft durch Jesus Christus. Amen.   
  
**Gabengebet**Brot und Wein schenken uns Zuversicht und Freude. Lass uns unter diesen Zeichen zur Ruhe kommen. Hilf uns, dass wir darauf bedacht sind, unsere Mahlzeiten in Ruhe und aller Freundschaft einzunehmen, damit das Leben neue Kraft gewinnen kann mit Jesus Christus, der für uns zum Leben geworden ist. Amen.   
  
**Meditation**Der Meister sah den Mann schon weitem kommen.   
Sein Gang war müde, schwer und schleppend.   
Noch bevor er ihn ansprechen konnte, jammerte er:   
Das Leben liegt wie eine unerträgliche Last   
auf meinen Schultern.  
Der weise Mann lächelte und versuchte, ihn aufzumuntern:   
Nein, das Leben ist so leicht wie eine Schneeflocke!  
Der andere widersprach heftig: Das siehst du völlig falsch.   
Jeder Tag lädt mir eine neue Belastung auf.   
Ich kann bald nicht mehr. Was soll ich denn tun?  
Du bist es doch selbst, der sich die Lasten auflädt,  
entgegnete der Weise: Lass einfach los!  
Aber …, meinte der andere verwirrt …  
Lass doch dieses ständige ‚Aber’! sagte der Meister.   
Jedes von deinen ‚aber’ wiegt mehr als ein Sack Zement.  
  
**Segensworte**Gott leuchte über uns wie die wachsende Sonne.   
Sie ist bereit, das Erstarrte zu wärmen und zu lösen, sie weckt das Leben in allen Dingen.  
Sie schenkt uns neue Kraft, Mut und Zuversicht mit dem steigenden Tag.  
So schaue Gott uns freundlich an, er tröste und heile uns, er schenke uns Frieden, Liebe und Glück.  
Im Namen des Vaters …

**Dieser Gottesdienst wurde gestaltet und gefeiert von:**

Pfr. Roland Breitenbach, Stefan Phillips, St. Michael, Schweinfurt

Den wöchentlichen LiturgieLetter können Sie unter der Homepage der Gemeinde St. Michael bestellen: <http://www.stmichael.de/gemeinde/index.htm>.