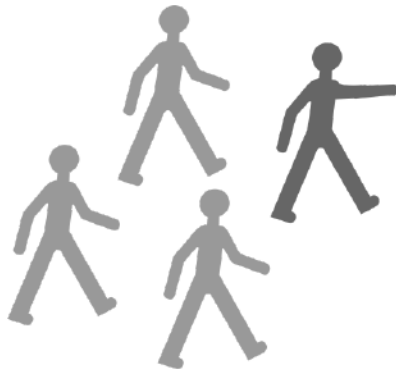


21 – Die seelische Gesundheit wahren



Habe Acht auf dich selbst und auf die Lehre; bleibe beständig dabei! Denn wenn du dies tust, wirst du sowohl dich selbst retten als auch die, welche auf dich hören. (1. Timotheus 4,16)

Einige wundern sich, wenn sie hören, dass ein Mitarbeiter Gottes einen Burnout erlitten hat. Wie konnte so etwas passieren?

Einige Gemeindemitarbeiter leiden unter Depression oder können nicht mehr richtig schlafen. Andere sind am Rande eines Burnout-Syndroms. Deswegen sollen wir darüber nachdenken, lernen, wie man mit Stress umgeht.

Stress und Erschöpfung

Ein Mitarbeiter Gottes zu sein, ist harte Arbeit:

Und er sprach zu ihnen: Kommt ihr allein abseits an einen einsamen Ort und ruht ein wenig! Denn es waren viele, die gingen und kamen, und sie hatten nicht einmal Zeit zu essen. (Markus 6,31)

Man sieht, es ist nichts Neues, dass Mitarbeiter des Herrn gestresst und überlastet sind.

Quellen für Stress und Erschöpfung im Werk des Herrn:

- Zu viel Arbeit / Aktivismus (nicht ausschalten können) / Man kann nicht „nein“ sagen.
- Zu viel Bürokratie.
- In ständiger Bereitschaft sein.
- Man meint, man soll immer die Erwartungen der anderen erfüllen.
- Man achtet eigene zu wenig auf die eigene Seelische Gesundheit.
- Man hat niemandem, bei dem man sich „ausschütten“ kann.
- Fehlende geeignete Ruhe (Ferien und Ruhetage). Fehlende Zeit für sich selbst und für die Familie
- Druck von Außen, fordert Erfolg.
- Fehlende Ausbildung für die bestimmten Aufgaben.
- Schwierigkeiten in den Beziehungen mit anderen Mitarbeitern oder mit Gemeindemitglieder.
- Frustration wegen nicht Erreichen der gesteckten Ziele.

- Unordnung (fehlende Organisation von Zeit und Sachen, zu viele außerplanmäßige Aufgaben).
- Finanzprobleme.
- Die Grenzen der eigenen Kräfte überziehen.
- Ständig unter Spannung sein.
- Still leiden, aus Angst verurteilt zu werden.
- Fehlende Kenntnis über Seelische/Psychische Gesundheit.
- Zu meinen, „wenn ich nur mehr die Bibel lese... mehr bete, mehr ‚aushalte‘, mehr glaube ...“, dann wir es schon wieder gut gehen.
- Einige betrachten es als ein besonderes Zeichen von Heiligkeit, alles still auszuhalten, runter schlucken.
- Man schaut zu wenig auf seine Gesundheit, bewegt sich zu wenig, schläft zu wenig, achtet zu wenig auf seine Ernährung und die Ratsschläge der Ärzte.
- Hat wenig Zeit, um mit seiner Familie etwas zu unternehmen.
- Bemüht sich nicht, neues zu lernen.
- Geplagt von Leistungsdruck.
- Hat zu wenig Unterstützung und man betet zu wenig für ihm.
- Zu wenig Erfolg haben. Das Gefühl empfinden, auf der Stelle zu treten. Frustration. Ratlosigkeit.
- Spannungen in der Gemeinde, unter Mitgliedern, Auflehnung:

Gehorcht euren Führern und fügt euch ihnen; denn sie wachen über eure Seelen als solche, die einmal Rechenschaft ablegen werden, damit sie das mit Freuden tun und nicht mit Seufzen; denn das wäre nicht gut für euch! (Hebräer 13,17)

Die Folgen

Überlastung und ständiger Stress können allmählich (über Monate oder Jahre) zur Erschöpfung oder Burnout führen und viele andere schlimme Folgen haben, wie z.B.:

- Leistungseinbruch.
- Die Lebensfreude und -qualität gehen unter.
- Mentale und körperliche Erschöpfung.
- Krankheiten (Psychosomatische).
- Depression.

Ein fortgeschrittenes Stadium eines Burnout wird auf einer Internetseite folgt beschrieben:

Spätestens in dieser Phase verspürt man zunehmende emotionale Entfremdung. Man „funktioniert“ nur noch mechanisch und empfindet in seinem kompletten Alltag Freudlosigkeit. Selbst Hobbies oder andere Dinge, die einem bisher immer Freude bereiteten, werden plötzlich zur Last. Im Job macht man nur noch „Dienst nach Vorschrift“. Der tägliche Kontakt zu Kollegen wird zur reinen Pflichtaufgabe, und auch aus dem privaten Umfeld zieht man sich Schritt für Schritt zurück. Man sagt immer öfter Verabredungen mit Freunden ab. Am Ende gerät man in eine regelrechte Isolation und wird in allen Bereichen des Lebens förmlich handlungsunfähig.¹

Was sollen wir tun

Damit du anderen helfen kannst, musst du selbst fit sein. Deswegen ist es wichtig, auf die eigene geistliche, seelische und körperliche Fitness achten (1Tim 4,16), auch auf die (seelische) Gesundheit deiner Familie.

- Auf sich selbst achten.
- Die eigene Rolle vernünftig angehen: Nicht übertreiben, nicht versuchen wie „paranoid“ die Perfektion zu erreichen.
- Erkenne und entwickle die eigenen Talente und Gaben.
- Vergleiche dich nicht mit anderen.

¹ <https://www.lasea.de/innere-unruhe/ausloeser-symptome/burnout/?showMandatoryTexts=1>

– Erkenne deine Schwächen die vielleicht Stress verursachen und arbeite daran.

Ruhetag

Pastoren oder Missionare die Vollzeit arbeiten nehmen sich oft den Montag als Ruhetag. „Sabbat“ ist hebräisch und bedeutet „Ruhe“. Dann ist „Sabbattag“ der „Ruhetag“.

Gott schuf in 6 Tagen und ruhte sich aus, betrachtete und urteilte sein Werk. Die Juden hatten einen von Gott vorgeschriebenen Ruhetag bekommen, wegen des menschlichen Bedarf an wöchentliche Ruhe.

Und er sprach zu ihnen: Der Sabbat wurde um des Menschen willen geschaffen, nicht der Mensch um des Sabbats willen. (Markus 2,27)

Denke daran: Die Ruhe ist Teil der Arbeit. Um stark zu arbeiten, benötigen wir uns vernünftig auszuruhen.

Halte den Sabbattag und heilige ihn, wie es dir der HERR, dein Gott, geboten hat! (5. Mose 5,12)

Der Ausdruck „Heiligt den Ruhetag“ will uns lehren, dass der Ruhetag nicht nur zum Schlafen geschaffen ist, sondern eine besondere Zeit, die man nutzen soll um den Geist aufzutanken und in sich zu gehen, nachdenken. Beten ist ein Gegengift gegen Aktivismus. Hier erkennen wir, dass wir die Arbeit nicht aus unsere Kraft gemacht haben. Es ist eine Dankbarkeitsübung. Es ist eine Zeit wo wir hinhören, auf unsere Familie, auf den Heiligen Geist. Wo wir Gott die Ehre geben für das, was er uns gegeben hat, sich „in Gott“ ausruhen (in seine „Arme“).

Hilfe suchen

Ich habe in den Nachrichten gehört, von Pastoren die sich selbst das Leben genommen haben. Wie konnte es zum Extremfall kommen? Wir können es nicht wissen, aber vermuten. Wenn jemand über Jahre hinweg seine Konflikte immer geschluckt und versteckt hat, um ein Bild von sich zu geben als ein schwächerer Führer, kann es sein, dass irgendwann dieser Staudamm bricht.

Es ist schon klar, dass ein Mitarbeiter Gottes keine Sünden haben soll (wie Ehebruch, Unzucht, Diebstahl, Lüge, u.s.w), aber anders geht es

bei Schwächen. Niemand wünscht sich Schwächen, aber wir sind Menschen und haben Grenzen, Schwächen, Fehler. Die Vorstellung, dass es Mitarbeiter Gottes gibt, die keine Schwächen haben ist falsch. Wir sollen lernen ehrlich mit den eigenen Schwächen umzugehen, bevor es zu spät ist, bevor „die Bombe explodiert“.

Jesus weinte (Joh 11,35), hatte Hunger (Mk 11,12), war müde (Joh 4,6), befahl seine Jünger sich auszuruhen (Mk 6,31). Wir sind nicht stärker als Jesus, wir sind keine Superhelden.

Wir haben unsere eigene Probleme (Krankheiten, innere Konflikte, Familienprobleme, Unsicherheit, u.s.w). Dazu sollen wir die Lasten der anderen mittragen (Gal 6,2). Wenn wir mitfühlende Menschen sind, wird das Leid der anderen dazu führen, dass wir auch leiden (deswegen heißt es „Mit-Leid“). Dies belastet uns. Deswegen benötigen wir Mechanismen um diese Lasten wieder loszuwerden, wie regelmäßiger Urlaub. Wir brauchen auch ein Freund, Seelsorger oder Mentor außerhalb der Gemeinde, bei den wir „ausladen“ oder „ausweinen“ können.

Es ist wichtig, Lebensfreude zu haben. Es wäre widersprüchlich, wenn wir die Liebe Gottes verkünden, seine Vergebung, sein Frieden, seine Kraft und selber keinen Frieden haben, keine Kraft. Denken Sie daran: Sie sind selbst verantwortlich für Ihre geistliche Gesundheit. Es liegt in Ihrer Hand. Andere können Ihnen nicht zwingen Hilfe entgegen zu nehmen. Demut ist gefragt, das Problem zu erkennen, sich zu ändern, Gewohnheiten ändern, gesünder leben und vielleicht Hilfe suchen, bevor es zu spät ist. Sei auch in diesen Bereich ein Sieger!

Überprüfung

- 1) Ist es dir bewusst, dass Stressbewältigung eine Aufgabe ist?
- 2) Nenne Beispiele, wie du Stress abbaust.
- 3) Wirdes Sie du Hilfe suchen, wenn du den Bedarf erkannt hast?