

Christopher Ash

LEIDENSCHAFT  
— *ohne* —  
BURNOUT



Sieben Schlüssel eines lebenslangen  
Dienstes



# LESERSTIMMEN

Ich freue mich, dieses starke kleine Buch zu empfehlen. Christopher trägt zu diesem wichtigen Thema nicht nur seine persönliche Erfahrung des Burnouts bei, sondern hat einen klaren Blick auf die Bibel und weisen pastoralen Rat bezüglich des Drucks, dem viele von uns im Dienst ausgesetzt sind.

Aus dem Vorwort von ALISTAIR BEGG

Dieses Buch ist für alle – nicht nur Menschen im christlichen Dienst –, denn wir alle sind sehr beschäftigt und sind anfällig für Burnout. Christopher Ash spricht klar, weise und ermutigend. Als ich das Buch las, ertappte ich mich dabei, wie ich mein eigenes Leben bewertete und Trost darin fand, als ich meine Grenzen erkannte und mir seinen Rat zu Herzen nahm.

TIMOTHY S. LANE

*Präsident des Institute for Pastoral Care (Institut für pastorale Seelsorge)*

Mit Klarheit, Weisheit und Offenheit erinnert uns Christopher daran, dass wir Schlaf, Ruhe, Zeit mit Freunden und tägliche Erneuerung benötigen. Gott aber braucht all diese Dinge nicht, darum können wir – wir müssen es sogar – unsere Laptops, Tablets und Arbeitstelefone abschalten und das Büro verlassen! Unsere Gebrechlichkeit und Schwäche macht uns zum Menschen und wir sollten uns danach ausstrecken, uns von dem Herrn abhängig zu machen, der uns erschaffen hat.

CARRIE SANDOM

*Direktorin der Women's Ministry, The Proclamation Trust*

In diesem fantastischen und so notwendigen Buch, schafft es Christopher Ash, uns gleichermaßen zu warnen, zu ermutigen, unser Innerstes aufzudecken und uns zu trösten. Jede Seite ist barmherzig, treffend, ist reich und weise – und vor allem durchdrungen mit dem Evangelium. Mich erreichte dieses Buch als Wort zur rechten Zeit durch einen demütigen Bruder, und ich bin sicher, dass Gott dasselbe für sehr viele andere tun wird.

GARY MILLAR

*Direktor des Queensland Theological College, Australia*

Im pastoralen Dienst gibt es viel zu viele Opfer des Burnouts. Beinahe war ich eines von ihnen und musste nach nur vier Jahren fast meinen Dienst beenden. Der weise Rat von Christopher Ash, der durch das Studium der Bibel und durch lange, manchmal bittere Erfahrung kommt, hätte mir in diesen frühen Jahren sehr geholfen und ihn brauche ich heute noch.

VAUGHAN ROBERTS

*Pfarrer der St. Ebbe Church, Oxford und Leiter von The Proclamation Trust*

Jeder wünscht sich Leidenschaft ohne Burnout – und hier ist ein Buch, das uns dabei hilft. Christopher erforscht die Dynamik zwischen einem Christus hingeegebenen Leben und dem Dienst als Pastor. Diese persönlichen Geschichten machen es erlebbar und praktisch und manchmal berühren sie uns. Ein wertvoller Lesestoff für jedes Team, ehe man durch anstrengende Zeiten geht.

NAT SCHLUTER

*Direktor, Johannesburg Bible College*

Christophers Ausführung der einfachen Wahrheit, „Gott ist Gott, und wir sind Staub“, befreit, demütigt und stärkt mit praktischer und pastoraler Weisheit. Lesen Sie dies, wenn Sie schwach sind und lassen Sie sich durch Gottes Gnade erfrischen. Lesen Sie dies, selbst wenn Sie viel Energie haben, denn Prävention ist besser als Heilung!

DENESH DIVYANATHAN

*Gründungspastor von The Crossing Church, Singapur*

Wir leben jeden Moment als zerbrechliche Geschöpfe, denen Gesundheit und Stärke durch unseren souveränen Vater gegeben werden. Möge dieses Buch uns dabei helfen, den gemeinsamen Gemeindegelächter zu beenden, indem wir stärker zu sein scheinen, als wir es in Wirklichkeit sind, ja geradezu allmächtig. Seien wir damit zufrieden, weise schwach und täglich abhängig zu sein, bis Jesus wiederkommt.

DR. ANDREW NICHOLLS

*Mediziner und Gemeindepastor*

Christopher Ash

LEIDENSCHAFT  
*ohne*  
BURNOUT

Sieben Schlüssel eines lebenslangen  
Dienstes



1. Auflage 2018

ISBN 978-3-947196-21-0

Titel der Originalausgabe: Zeal without burnout – Seven keys to a lifelong ministry of sustainable sacrifice

© Christopher Ash / The Good Book Company, 2016.

[www.thegoodbook.co.uk](http://www.thegoodbook.co.uk)

© Copyright der deutschsprachigen Ausgabe:

Leidenschaft ohne Burnout – Sieben Schlüssel eines lebenslangen Dienstes

EBTC Europäisches Bibel Trainings Centrum e. V.

An der Schillingbrücke 4 - 10243 Berlin

[www.ebtc-online.org](http://www.ebtc-online.org)

# DANKSAGUNG

Den größten Dank bin ich meiner Frau Carolyn schuldig, die mit mir mit anhaltender geduldiger Liebe und Weisheit durch all diese Erfahrungen geht. Er, der so eine Frau findet, findet einen großen Schatz!

Ich danke auch unserem ältesten Sohn John, der ebenfalls im pastoralen Dienst tätig ist, dessen weisen Bemerkungen (viele davon unbewusst) diesem Büchlein seine Würze gegeben haben. Auch einer Reihe persönlicher Freunde, sowohl im christlichen pastoralen Dienst als auch in „säkularer“ Tätigkeit danke ich für ihre Weisheit, ihr Gebet und ihre liebende Unterstützung. Peter Adam und Alain Palacci danke ich besonders für ihren freundlichen und weisen Rat. Auch meinen ehemaligen Kollegen vom Proclamation Trust (besonders meiner ehemaligen persönlichen Assistentin Beckie Hollands) danke ich für ihre Weisheit und loyale Unterstützung.

Alistair Begg lud mich freundlicher Weise ein, Teil des Teams bei der *The Basics*-Pastorenkonferenz in der Parkside Church, Cleveland, Ohio, im Mai 2014 zu sein, wo ich das erste Seminar abhielt, auf dem dieses Material beruht. Ich bin ihm und den Pastoren dankbar, die sich mit diesem Material auseinandersetzten und mich ermutigten.

Aber vor allem bin ich dem Gott und Vater des Herrn Jesus dankbar, dessen Liebesbündnis groß ist und dessen Treue ewig hält, durch dessen Gnade und Barmherzigkeit mein Name im Himmel angeschrieben ist.

*Christopher Ash*

Juni 2015

# INHALT

VORWORT <i>von Alistair Begg</i>	9
GESCHICHTEN VOM ABGRUND	15
OPFER IST NICHT IDENTISCH MIT BURNOUT	25
EINE VERNACHLÄSSIGTE WAHRHEIT	37
WIR SIND GESCHÖPFE AUS STAUB	39
SIEBEN SCHLÜSSEL	51
1. WIR BRAUCHEN SCHLAF, GOTT NICHT	53
2. WIR BRAUCHEN SABBATRUHE, GOTT NICHT	63
3. WIR BRAUCHEN FREUNDE, GOTT NICHT	71
4. WIR BRAUCHEN INNERE ERNEUERUNG, GOTT NICHT	81
5. EINE WARNUNG – ACHTUNG VOR PROMINENZ!	95
6. EINE ERMUTIGUNG: ES LOHNT SICH!	107
7. EINE FREUDE: FREUT EUCH AN DER GNADE, NICHT AN DEN GABEN	117
SCHLUSSBEMERKUNG ICH WILL DEM HERRN DIENEN	123
WAS GENAU IST BURNOUT?	131

# VORWORT

von Alistair Begg

*Senior Pastor der Parkside Church, Cleveland*

Als junger Pastor wurde ich eingeladen, ein Seminar bei einer Konferenz zu halten. Ich überraschte mich selbst, als ich anbot, das Thema „Pastorale Depression“ anzusprechen. Ich konnte zwar nicht aus eigener Erfahrung darüber sprechen, aber ich hatte genügend Erkenntnis, was es bedeutet, gegen die Niedergeschlagenheit anzukämpfen, um etwas über meine Erfahrungen mit nach-sonntäglicher Trägheit, irrationalen Gesundheitsängsten und einem realistischen Empfinden der Unzulänglichkeit zu sagen.

Es verblüffte mich, als ich die Menschenmenge sah, die zu diesem Seminar kam. Sie war nicht wegen des Redners hier. Ich war ein „Niemand“ bei einer Konferenz voller „großer Namen“. Der Grund für das Erscheinen der Menge war einfach das Thema. Ich erinnere mich noch, wie einige Fragen von Laien-

leitern ein erschreckendes Fehlen der Erkenntnis des pastoralen Stresses aufwiesen. Fairerweise muss man sagen, dass sich die Gemeinden dieses Problems nicht bewusst sind oder nicht verstehen, was es heißt, wenn der Pastor und seine Familie mit einem Burnout konfrontiert werden. Burnout macht keinen Halt vor bestimmten Menschen und die Herausforderungen gelten nicht nur für das 21. Jahrhundert.

Vor fünfhundert Jahren wusste auch Martin Luther, was es hieß, überwältigt zu sein. Auch wenn ihm der Begriff Burnout wohl nicht bekannt war, schien seine Tendenz zur Melancholie in das Muster zu passen.

Elias Begegnung mit den Propheten Baals ließ ihn in Anbetracht der Drohungen von Isebel ausgebrannt und verängstigt zurück. Er sprach als einer, der die Perspektive verloren hatte: *Es ist genug, so nimm nun, Herr, meine Seele.*

Ehe wir seine Reaktion kritisieren, sollten wir auf Ereignisse zurückblicken, in denen wir uns nach dem „Erfolg“ des Dienstes in einem ähnlichen Zustand befanden. Wir kommen von einem Meeting zurück, in dem wir anderen geistlich helfen konnten und werden uns plötzlich der Tatsache unserer eigenen Unfähigkeit bewusst, uns selbst zu helfen. Ohne eigenes Fehl-

versagen fühlen wir uns plötzlich isoliert und sehnen uns nach Gemeinschaft und Ermutigung.

Wenn Elia als Warnung dient, dann bietet Nehemia die Ermutigung. Er verstand, dass es in einem Team kein „Ich“ gibt. Die Fertigstellung des Mauerprojekts in Rekordzeit war zum Teil ein Zeugnis seiner Fähigkeit des Delegierens. Er wäre schneller als ein Feuerwerk ausgebrannt, hätte es nicht seinen ausgefeilten Plan einer Arbeitsteilung gegeben, der allen Beteiligten half und trotz schwerer Ablehnung so effektiv umgesetzt wurde.

Charles Simeon hatte in den frühen Jahren seines Dienstes in der Holy Trinity Church in Cambridge ebenfalls gegen starke Ablehnung zu kämpfen. Abgesehen von der Feindseligkeit, die ihm entgegenschlug, führten die Routineherausforderungen, der Versammlung vorzustehen dazu, dass seine Kerze in Gefahr stand, auszubrennen. Seine Reaktion darauf war das Delegieren: Er gründete eine „Visiting Society“ (Besuchsgesellschaft) und ernannte ein männliches und ein weibliches Kirchenmitglied, für die pastorale Fürsorge der Häuser in ihren Bezirken zuständig zu sein.

Dennoch, im Jahr 1807, nach fünfundzwanzig erschöpfenden Jahren des Dienstes, war Simeon kurz

davor, auszubrennen. Nach einer Predigt, fühlte er sich „mehr tot als lebendig“. Nach einer langen Schwächezeit und der Überzeugung, seinen Lauf im Alter von 60 Jahren beendet zu haben, beschreibt er, wie er bei einem Besuch in Schottland, als er die Grenze überquerte, „beinahe so spürbar auflebte wie die Frau, nachdem sie den Saum von Jesu Gewand berührte“. Er spürte, wie Gott seinen Wunsch umlenkte und seine Kraft verdoppelte, verdreifachte, vervierfachte. Als Ergebnis erneuerte Simeon seine Hingabe zu seiner Kanzel und predigte intensiv weitere siebzehn Jahre, bis zu zwei Monate vor seinem Tod. So gerne ich diese Geschichte benutzen würde, um die Vorteile eines Besuchs meiner Heimat zu unterstreichen, tun wir besser daran, zu erkennen, wie oft Gott es zulässt, dass seine Pastoren an ihr eigenes Ende kommen, damit sie anfangen, nützlicher im Dienst zu werden.

Darum freue ich mich, dieses starke kleine Buch zu empfehlen. Christopher trägt zu diesem wichtigen Thema nicht nur seine persönliche Erfahrung des Burnouts bei, sondern hat einen klaren Blick auf die Bibel und weisen pastoralen Rat bezüglich des Drucks, dem viele von uns im Dienst ausgesetzt sind.

Ich bete, dass es uns hilft, uns vor den Gefahren des Burnouts zu schützen und Paulus Ermahnung zu beherzigen, „Im Eifer lasst nicht nach, seid brennend im Geist, dient dem Herrn“ (Römer 12,11). Oder wie es Eugene Peterson ausdrückt:

*Brennt nicht aus; bleibt vollgetankt und brennend.*

Leseprobe ebtic.org

# GESCHICHTEN VOM ABGRUND

**M**it leerem Blick schaute er aus dem Fenster. So viel zu tun. So wenig Energie. Seine offene Bibel schaute finster drein, tadelte sein fehlendes Lesen, Arbeiten, Kämpfen, Schreiben. Sein Posteingang füllte sich und jede Aufgabe flüsterte: „So viel zu tun. So viele Menschen. So viele tiefe Bedürfnisse. So wenig Zeit. So wenig Energie.“ Gebetslasten stapelten sich, Tag für Tag.

Nach all den Jahren des Mühens und des Drucks, war ihm nichts mehr geblieben. Keine Ressourcen, keine emotionalen Reserven, keine intellektuelle Energie, nichts. Und so starrte er mit leeren Augen vor sich hin.

Wie ist es dazu gekommen? Hätte er es anders machen müssen? Hätte es vermieden werden können? Gibt es noch einen Ausweg?

Burnout ist ein hoher Preis, der für den christlichen Eifer bezahlt wird. Manchmal kann er nicht vermieden werden. Für einige bedeuten ihre Umstände, dass es keinen anderen Weg gibt, als aufopfernd für Jesus zu leben.

Aber manchmal kann er vermieden werden. Für viele von uns gibt es einen anderen Weg. Einen Weg, der die Leidenschaft für Jesus mit treuem Arbeitseifer Jahr für Jahr verbindet. Über diesen Weg möchte ich schreiben. Das ist ein sehr persönliches Buch. Ich vertraue darauf, dass es ein biblisches Buch ist. Es ist aber weder vollständig noch eine fachmännische Aufbereitung des Themas.

Ich schreibe für alle leidenschaftlichen Nachfolger Jesu, insbesondere vielleicht für Pastoren und christliche Leiter – denen pastorale Aufsicht durch Gott anvertraut wurde. Einige von uns haben das Privileg, von anderen Jobs befreit zu sein, um uns dieser Arbeit zu widmen. Andere kombinieren pastorale Leitung mit „normaler“ weltlicher Arbeit.

Aber ich schreibe auch für die vielen willigen Christen und Christinnen, die zusätzlich zu ihrem „norma-

len“ Leben – anstrengenden Jobs, Elternschaft usw. – aufopfernd in ihren Ortsgemeinden arbeiten. Der junge Vater, der einen stressigen Job hat, aber auch die Gemeindejugend unterrichtet. Die unverheiratete Frau, die viel Verantwortung an ihrem Arbeitsplatz trägt, aber auch sehr engagiert in der pastoralen Unterstützung und Fürsorge in ihrer Gemeinde arbeitet. Das ältere Paar, dessen Gaben und Fähigkeiten nicht nur am Arbeitsplatz, sondern auch in der Gemeinde sehr benötigt werden. Und viele andere wie sie.

Ich habe an diesem Thema ein persönliches Interesse. Mindestens zweimal befand ich mich am Rande eines Burnouts. Aber durch die Gnade Gottes konnte ich von diesem Rand zurücktreten.

Beim ersten Mal hatte ich erst kürzlich die Leitung einer kleinen Gemeindegründung im Osten Englands begonnen. Ich kam aus einer größeren Gemeinde mit einem großen Team, aber nun war ich das einzige bezahlte Mitglied des Teams und versuchte, eine Gemeinde von etwa hundert Erwachsenen und einer relativ großen Anzahl an Kindern zu leiten.

Nach einigen Monaten überwältigte mich der Druck und ich ertappte mich, wie ich mit leerem Blick aus dem Fenster schaute, ausgelaugt und darum kämpfend, weiterzumachen. Mit einem unterstützen-

den Gemeinderat und einem Monat reduzierter Verantwortung, erholte ich mich.

Ein anderes Mal war die Lage viel ernster. Ich hatte acht stressige Jahre gearbeitet, in denen ich einen Bibel-Trainingskurs im Zentrum Londons unterrichtete. Im September 2012 kehrte ich von einer intensiven Schulung aus Australien und Singapur zurück, um eine mit Vorfreude erwartete Sabbatzeit zu beginnen. Ich freute mich auf einige Wochen Erholung, Ferien, fruchtbarer Forschung und das Schreiben. Meine Frau, Carolyn, freute sich ebenfalls darauf, diese Wochen mit mir zu teilen. Stattdessen lief ich gegen die Wand. Als das Adrenalin stoppte, brach ich zusammen. Meine Energie stürzte ab. Meine Stimmung sank dramatisch. Meine Moral ging in den Keller. Ich fühlte mich leer, verbraucht, verausgabt.

Auch als ich im Januar zur Arbeit zurückkehrte, liefen meine Zylinder überhaupt nicht auf Hochtouren. Meine freundlichen Kollegen übernahmen die Extraarbeit in den nächsten sechs Monaten für mich, aber erst im September, ein ganzes Jahr später, erholte sich meine Energie und Moral teilweise. Es war ein schmerzhaftes und ernüchterndes Erlebnis. Die Narben spüre ich noch immer.

Ich bin nicht alleine. In den USA schätzt man, dass *monatlich* etwa 1.500 Menschen den pastoralen Dienst wegen Burnout, Konflikten oder moralischem Versagen verlassen. Die Ursachen sind vielfältig, aber sie zeigen den enormen Druck, unter dem sich viele im Dienst für Christus befinden. Ein Drittel der Pastoren sagen, sie fühlen sich innerhalb der ersten fünf Jahre nach Dienstbeginn ausgebrannt und fast die Hälfte der Pastoren *und deren Frauen* sprechen von erlebten Depressionen oder Burnout in einem Ausmaß, dass man eine Dienstfreistellung benötigt<sup>1</sup>

Das betrifft nicht nur diejenigen, die im vollzeitlichen pastoralen Dienst stehen. Viele leidenschaftliche Christen jonglieren mit der Verantwortung eines stressigen Jobs, eines geschäftigen Familienlebens und mit dem Wunsch, dem Herrn in der Gemeinde als Älteste, Bibelgruppenleiter oder in der Kinder- und Jugendarbeit zu dienen. Pastoren unter uns könnten schuldig sein, den ihnen begegnenden Stress zu unterschätzen, indem sie dem Herrn auf Wegen zu dienen suchen, die für uns oftmals verborgen sind.




---

1 Statistik aus *Today's Pastors* (2014) von George Bana

Einer der Pastoren und Gelehrten, den ich am meisten bewundere und von dem ich viel gelernt habe, ist Peter Adam. Peter war Seniorpastor einer großen Gemeinde im Zentrum von Melbourne, Australien. Als junger unverheirateter Mann arbeitete er lange Stunden und liebte seine Arbeit. Dann, fast ohne jede Vorwarnung, wachte er eines Montagmorgens auf und begann spontan zu weinen und konnte nicht mehr aufhören.

Sein Zusammenbruch war sehr ernst. Durch Gottes Gnade blieb er im Dienst, wurde Rektor eines Theologischen College (Ridley College, Melbourne) und Autor einiger sehr anerkannten Veröffentlichungen und Bücher. Trotzdem lebt und dient Peter Christus weiter im Schatten seines Zusammenbruchs. Er sagt, dass er seit dieser Zeit nicht mehr als 50 Stunden die Woche arbeiten kann. Durch diese lange Zeit der Schwäche, so Peter, lernte er, Gott mehr zu vertrauen und erkannte auch, dass Gott sowohl unsere Schwächen als auch unsere Stärken nutzen kann.

Peter ist älter als ich. Aber ich werde ein Beispiel von jemandem erzählen, der viel jünger ist.

Nachdem er während der Ausbildung in einer Gemeinde in London gearbeitet hatte, dient mein Freund nun in einer interkulturellen Mission mit seiner Frau

und seinen jungen Kindern. Er ist Pastor einer Gemeindegründung in Japan. Er ist einer der leidenschaftlichsten und fokussiertesten christlichen Arbeiter, die ich kenne.

Kürzlich kam er auf Heimaturlaub in das Vereinigte Königreich zurück, und nur mit viel Hilfe und Unterstützung konnte er sich soweit erholen, dass man über die Rückkehr zu seiner Arbeit keine Bedenken hatte. Dies schrieb er mir dazu:

*Meine persönliche Erfahrung war, dass die Leitung einer Gemeindegründung, einer jungen Familie und insbesondere der Druck, jede Woche (auf Japanisch) zu predigen, einen Stau aufgestauter Müdigkeit und unverminderten Stresses verursachte, der zu verschiedenen Symptomen führte, einschließlich Verdauungsstörungen, erhöhte Gereiztheit, verminderte Fähigkeit, mich auf Gebet und Predigtvorbereitung zu konzentrieren, dem Versagen, Versprechen einzubalten, milde Depressionen usw. Es gab nichts, was mich zwang, mit dem aufzuhören, was ich tat oder mich gar krank schreiben zu lassen, aber genug, um mir Fragen zu stellen, ob es tragbar wäre ... Später, als ich eine Unterhaltung mit einem Mediziner führte, der Erfahrung auf diesem Gebiet hatte, war es ein klarer Fall, dass*

*ich auf dem Weg zu womöglich (menschlich gesprochen) irreversiblen emotionalen und physischen Zusammenbruch war. Dank Gottes Barmherzigkeit erhielten wir Ruhe zur rechten Zeit.*

Ich frage mich, was Sie zu diesen Geschichten in diesem Buch sagen werden. Ich kann mir vorstellen, dass man zu manchen nur schwer einen Bezug findet.

Sie kennen die Leidenschaft, Energie, Freude am Dienst, lieben das Werk Christi, arbeiten zu jeder Zeit und gehen darin auf. Sie kennen christliche Ambitionen, das Bemühen, Großes für Christus zu schaffen. Spricht aber jemand über Zusammenbrüche, Burnout, gegen die Wand laufen, dann – wenn man ehrlich ist – denkt man, dass dies die Dinge sind, über die Menschen – Menschen mittleren Alters – reden, wenn sie ihre erste Liebe für Jesus verloren haben.

Aber es werden auch andere diese Worte lesen, die genau wissen, wovon ich rede, ob aus eigener schmerzhafter Erfahrung oder aus Geschichten von Pastoren, christlichen Leitern oder leidenschaftlichen Christen, die einem nahestehen. Man sollte auch daran denken, dass niemand von uns glaubt, wir seien auf dem Weg zu einem Burnout, ehe wir fast ausgebrannt sind. Es sind genau die von uns am meis-

ten in Gefahr, die meinen, sie seien sicher davor. Wir müssen Paulus' Warnung beherzigen:

*Darum, wer meint, er stehe, der sehe zu, dass er nicht falle!*

1. KORINTHER 10,12

Ich möchte in diesem Buch eine Sichtweise mit Ihnen teilen, die mir Gott ins Herz gebrannt hat, als ich sowohl das Burnout selbst erlebte und andere unterstützte, die mit den gleichen Themen zu kämpfen hatten, wie ich. Sie waren überwiegend diese tollen, strahlenden Christen, deren Leidenschaft für den Herrn und seinem Werk zu Überanstrengung und Kollaps führte.

Als jemand, der das letzte Jahrzehnt damit verbrachte, junge Männer und Frauen für den christlichen Dienst auszubilden, war mir wichtig, dass sie erkennen, dass die besten geistlichen Ämter die sind, die langfristig, aber maßvoll sind. Ich habe versucht, sie auf einen Marathon vorzubereiten, nicht einen kurzen, energetischen Sprint. Anders ausgedrückt, ich habe sie unterstützt, damit sie einen lebenslangen nachhaltigen Dienst ausüben können, anstelle eines energetischen aber kurzen Dienstes, der schnell in Erschöpfung ausartet.

Ich möchte unsere Gesinnung auf eine vernachlässigte Wahrheit der Bibel lenken, über uns als Menschen und unseren liebenden Gott. Dabei werden wir sieben Ideen oder Prinzipien betrachten, die dieser Wahrheit entspringen.

Ich möchte diejenigen warnen, die glauben, es würde ihnen nie passieren und diejenigen ermutigen, die nur zu gut wissen, dass es passieren kann und passiert ist. Ich habe die Geschichten von Männern und Frauen eingefügt, die Burnout erlebten, die aber nachfolgend Trost, Hilfe und einen neuen Weg des nachhaltigen Dienstes gefunden haben.

Es ist mein Gebet, dass dieses Buch vielen meiner Brüder und Schwestern helfen wird, ihre Leidenschaft zu erhalten, ohne die Bitterkeit des Burnouts zu erleben.

# OPFER

*ist nicht identisch mit*

# BURNOUT

**B**eginnen wir zunächst mit einem Einwand: *Warum nicht für Jesus ausbrennen?* Hat er denn nicht so etwas gesagt, als er sprach:

*„Wenn jemand mir nachkommen will, so verleugne er sich selbst und nehme sein Kreuz auf sich täglich und folge mir nach. Denn wer sein Leben retten will, der wird es verlieren; wer aber sein Leben verliert um meinetwillen, der wird es retten.“*

LUKAS 9,23–24 (SLT)

Sicher ist es doch die richtige Reaktion auf diese Herausforderung unseres Herrn, uns selbst mit ganzem Herzen in seinen Dienst zu werfen, seinem Evangelium und unserer Selbsthingabe keine Grenzen zu setzen. Warum also nicht ausbrennen? Was ist falsch daran, wenn wir für Jesus ausbrennen? „Lieber verbrennen, als verrostet“ sagte George Whitefield. Ist es nicht selbstsüchtig und ungeistlich, mich selbst vor Burnout zu schützen?

Das Problem ist, dass wir nicht alleine opfern. Es mag sich heldenhaft, sogar romantisch anhören, für Jesus auszubrennen. Die Realität aber ist, dass andere in unsere Zusammenbrüche mit hineingezogen werden. Ein Ehepartner, Kinder, Mitarbeiter, Gebetspartner und treue Freunde, alle werden herangezogen, um uns zu unterstützen und uns aufzubauen, wenn wir zusammenbrechen.

Meine Kollegen versammelten sich großzügig, um mir zu helfen. Aber es kostete sie Zeit und Energie – Ressourcen, die sie ansonsten für das Evangelium hätten einsetzen können. Peter Adam sprach bewegend über die Freunde, die Gott ihm zur Seite stellte, um ihn zu unterstützen und für und mit ihm zu beten. Zweifellos kostete sie es auch etwas.

Es gibt einen Unterschied zwischen göttlichem Opfer und unnötigem Burnout. Als ich eine frühere Version dieses Materials bei einer Konferenz für Pastoren weitergab, deutete ich eine Teil-Parallele zwischen Burnout und Selbstverletzung an. Ich tat dies vorsichtig, denn Selbstverletzung ist eine schlimme Sache. Was ich meine, ist, dass Burnout und Selbstverletzung den gleichen Charakter haben, beide beschädigen die Stärke und das Leben und führen zu keinem guten Ende.

Nach dem Seminar schrieb mir ein Pastor folgendes:

*Es war für mich sehr hilfreich, den Unterschied zwischen Burnout und aufopferndem Leben für den Herrn zu bedenken. Ihre Überlegungen ... sie halfen mir wirklich, den Unterschied zu verstehen. Ich stellte einen Bezug zum Feuerlöschen auf, da ich ein ehrenamtlicher Feuerwehrmann, aber auch Pastor bin. Offensichtlich muss man sich körperlich selbst antreiben, wenn man ein Feuer bekämpft. Es ist eine Belastungsprobe, die unbequem und körperlich anstrengend ist. Man muss seine Limits kennen, während man die Opfer bringt, die nötig sind, um die Aufgaben zu schaffen, die geschafft werden müssen.*

*Es ist Unvernunft, die eigenen Limits zu ignorieren, zu versuchen, der Held zu sein, sich zu verkrampe-*

*fen, in Ohnmacht zu fallen oder einen Herzanfall zu erleiden, während man in einem brennenden Gebäude ist, denn damit überschreitet man die Limits der Fähigkeiten, die Gott einem gegeben hat. Es ist eine Art des heroischen Selbstmordes, der kontraproduktiv ist, weil man nun nicht mehr effektiv das Feuer bekämpfen kann und die Ressourcen, die für die Bekämpfung des Feuers nötig waren, nun an einem selbst verschwendet werden.*

Mir gefällt diese Analogie des Feuerlöschens. Das Ziel ist nicht, ein einsamer Held zu sein, sondern mit anderen Feuerwehrleuten zu arbeiten, um das Feuer zu löschen. Auch das Ziel des Verkündigungsdienstes ist es nicht, ein einsamer Held zu sein, sondern mit anderen daran zu arbeiten, das Evangelium von Jesus zu verkündigen.

Ich möchte mit diesem Buch helfen, den Unterschied zwischen Opfer und dummen Heldentum herauszuarbeiten und wie man sich vor nutzlosem Burnout schützt. Wir sollen *lebendige Opfer* sein, bis Gott uns zu sich holt, um bei Jesus zu sein. Wir sollen uns als solche hingeben, die ein Leben anzubieten haben, nicht ein ausgebranntes Wrack.

Paulus fordert uns auf, lebendige Opfer zu sein:

*Ich ermahne euch nun, ihr Brüder, angesichts der  
Barmherzigkeit Gottes, dass ihr eure Leiber darbringt  
als ein lebendiges, heiliges, Gott wohlgefälliges Opfer:  
Das sei euer vernünftiger Gottesdienst!* RÖMER 12,1

„Lebendiges Opfer“ ist ein merkwürdiger Ausdruck. Er bedeutet, ein andauerndes Opfer zu sein, solange das Leben dauert. Arbeite ich wegen Erschöpfung nicht, hat mein Körper wenig anzubieten. Ich mag Schmerz verspüren, aber das Opfer ist kaum lebendig. Wäre es nicht besser, langsam und stetig, dafür aber anhaltend im christlichen Dienst zu stehen?

Vielleicht trifft der Ausdruck „nachhaltiges Opfer“ den Kern der Sache – die Art des hingebungsvollen Lebens, was Gott uns Tag für Tag ermöglicht.



Ehe wir in diese Studie einsteigen, möchte ich deutlich zum Ausdruck bringen, dass wir dazu aufgefordert sind, *Opfer zu bringen*. Manchmal wird dieses Opfer uns in diesem Leben beschädigen oder gar zerstören.

Ein wesentlicher Teil meiner eigenen Erfahrungen des „Beinahe-Burnouts“ wurde durch Faktoren verursacht, die nicht unter meiner Kontrolle waren

– die Einsamkeit der christlichen Mission als Lehrer in einer Schule mit wenig Gemeinschaft. Später kam dann der Druck durch fehlende Arbeitskräfte in der Gemeinde, der ich als Pastor vorstand und schließlich in einem Trainingsteam, das ich leitete sowie das hohe Privileg für ältere Eltern zu sorgen usw.

Opfer ist kostspielig, und unsere Brüder und Schwestern in der verfolgten Gemeinde werden wesentlich radikalere Geschichten zu erzählen haben. Es wäre ein großer Fehler, wenn Sie am Ende dieses Buches beschließen, ein leichtes Leben haben zu wollen!

Aber lassen Sie uns gemeinsam erforschen, wie ein nachhaltiges Opfer aussehen könnte und wie man unnötigen Burnout vermeidet und sich von ihm erholt.

Wir werden der Frage wie folgt nachgehen: Ich möchte mit einer langen vernachlässigten Wahrheit beginnen und anschließend vier einfache und sehr praktische Folgen dieser Wahrheit betrachten, ehe wir mit drei radikalen Fragen hinsichtlich unserer Motivation enden.

## ROYS GESCHICHTE

Montag, der 2. Juli 2012, hat sich mir ins Gedächtnis gebrannt. Ich bestieg an diesem Morgen eine überfüllte U-Bahn, um ins Büro zu fahren, aber ich freute mich nicht auf die Arbeit. Gleich früh hatte ich ein schweres Treffen mit einem Kollegen, das mir die ganze Nacht schon Sorgen bereitet hatte. Ich hob eine Zeitung auf und begann zu lesen, aber als sich der Zug meinem Ziel näherte, spürte ich ein erdrückendes, quälendes Gewicht auf meinem Brustkorb. „*Ich habe einen Herzinfarkt*“, dachte ich und stolperte bei der nächsten Station zur Tür. Auf dem Bahnsteig brach ich zusammen, die Hand auf meinem Brustkorb. „*Hilfe!*“, keuchte ich und verlor dann das Bewusstsein.

Die nächsten 24 Stunden verbrachte ich im Krankenhaus. Das überraschende Urteil lautete, dass mit meinem Herzen alles in Ordnung sei. Ich hatte eine extreme Panikattacke erlitten. Aber als ich wieder nach Hause kam, konnte ich mich weder der Arbeit stellen, noch irgendwelchen Menschen – ich wollte nichts mit irgendjemandem zu tun haben. Ich entzog mich dem Leben vollkommen.

Kollegen, die nicht wussten, was nicht stimmte, machten Witze darüber, dass ich meine Krankheit so getimt hätte, damit ich die Olympiade sehen könnte. Nichts konnte der Wahrheit ferner sein. Ich saß tagtäglich auf einem Sessel mit eingeschaltetem Fernseher, aber ich nahm gar nicht wahr, was sich auf dem Bildschirm vor mir abspielte. Nichts kam bei mir an.



*Wie war ich an diesem Punkt angekommen?*

Was mir an diesem Morgen widerfuhr, und was danach kam, hatte sich über eine lange Zeit aufgebaut. Seit über 20 Jahren war ich im geistlichen Amt. In den letzten zehn Jahren hatte ich für eine große evangelistische Organisation gearbeitet. Ich war total leidenschaftlich, Menschen für Christus zu erreichen, aber ich war zu einer Organisation gekommen, die in den letzten Zügen einer riesigen Reorganisation lag – vieles davon betraf einen schmerzhaften Stellenabbau.

An dem Tag, an dem ich zum Direktor ernannt wurde, besuchte ich die christlichen Mitarbeiter eines der vier Zentren. Sie gratulierten mir zu meiner Berufung, aber ich kam mit schlechten Nachrichten.

Ihr Projekt wurde geschlossen und wahrscheinlich würden sie alle ihren Arbeitsplatz verlieren.

Christliche Organisationen legen einen großen Wert auf Beziehungen. Wir erwarten mehr voneinander. Wir liegen einander sehr am Herzen. Von Natur aus bin ich ein geselliger Mensch, extrovertiert nach außen, aber ich empfinde Dinge sehr stark. Als wir als Leitungsteam mit den organisatorischen Veränderungen kämpften, gab es starken emotionalen Schmerz und Selbstprüfung. Ich glaube, keiner von uns erkannte, wie hoch der persönliche Preis sein würde.

Ich litt sehr daran, zu sehen, wie tolle Christen weiterziehen mussten und die Organisation erlitt schweren zwischenmenschlichen Schaden. Alles, was wir als Leitungsteam taten, wurde von den Angestellten hinterfragt. Meinungsverschiedenheiten über unsere persönlichen und organisatorischen Werte tauchten auf, als wir versuchten, die Organisation wieder aufzubauen.

Meine Standardposition lautete, *„kümmere ich mich um die Menschen, kümmert sich die Organisation um sich selbst“*. Der Hauptleiter sah die Dinge genau anders – *„Schaffen wir eine gute Organisation, dann arbeiten die Menschen gut und sind glücklich“*. Die Menschen lagen uns alle am Herzen, aber was als kleiner Unterschied

daher kommt, führte zu vielen Sorgen und Missverständnissen. In der Öffentlichkeit waren wir vereint, aber Managementmeetings waren für uns alle sehr stressig. Was ich nicht ahnte: Der Hauptleiter erlitt ebenfalls einen Zusammenbruch.



Ich war drei Monate krankgeschrieben. Damals dachte ich nicht daran, dass ich ausgebrannt war, aber ich durchlebte eine Zeit, in der ich dachte, *„Ich komme nie wieder zurück zur Arbeit“*. Ich weiß, dass es anderen nicht so geht, aber am 16. September war es, als würde ein Schalter umgelegt und ich dachte plötzlich, *„Ich kann jetzt wieder arbeiten“*.

Die Organisation war fantastisch. Sehr fürsorglich, absolut diskret hinsichtlich dessen, was mit mir los war. Der Personalleiter sagte mir, dass es ebenso lange dauert, sich wieder an die Arbeit zu gewöhnen, wie die Zeit, in der ich nicht gearbeitet hatte. Das war ein weiser Rat und erwies sich als richtig. In den ersten drei Monaten tastete ich mich vorsichtig an die Arbeit heran. Dann hatte ich einen weiteren „Schaltermoment“, in dem ich mir sagte: *„Jetzt bist du wieder in Ordnung.“*

Bezüglich meines Glaubens hatte ich nie den Eindruck, dass Gott fern war. Es machte mir aber sehr zu schaffen, dass ich nicht fähig war zu lesen – nicht einmal in der Bibel. Ich wüsste auch nicht, dass ich viel gebetet hätte – ich war mir nur ganz sicher, dass Gott bei mir war.

Hier kam mir meine evangelikale Herkunft zur Rettung. Auch wenn ich nicht lesen konnte, ließ mich die Bibel nicht los. Als junger Christ hatte ich eifrig Bibelverse auswendig gelernt. In der Evangelisation und Seelsorge fand ich das immer nützlich, relevante Bibelstellen auswendig zu kennen, aber nun erschien es mir in einem neuen Licht. Das Wort war in meinem Herzen verborgen, nährte und bestärkte mich an meinem tiefsten Punkt. Indem ich Gottes Wort auswendig gelernt hatte, hatte ich in meine eigene Seele investiert und das machte sich nun bezahlt. Gott überraschte mich, wie lebendig das Wort in meinem Herzen ist. Als ich zur Arbeit zurückkehrte, musste ich mich selbst zwingen, die Bibel wieder als Teil meiner Glaubensdisziplin zu lesen.

Ich erkenne aber auch, dass dieser Teil ein Fehlen wahrer Liebe war. Wenn Dinge auf der Arbeit schwierig sind, ist es leicht, das Management zu kritisieren, aber die größere Arbeit musste in mir ge-

schehen. Wir sind eine evangelistische Organisation. Die Verkündigung fließt uns in den Adern, aber wir müssen auch einander lieben. Jesus sagte, dass man daran erkennen würde, dass wir seine Jünger sind. Indem ich meine Kollegen nicht liebte, kompromitierte ich meine Werte und die Arbeit der Organisation.

Überrascht stellte ich fest, dass meine Arbeitskapazität sich tatsächlich gesteigert hatte, denn nun arbeitete ich anders, effektiver. Ich nehme mir mehr aktive Zeit, um meine Arbeit und Prioritäten zu betrachten, nehme mir mehr Zeit, die Bibel auf meine Arbeit anzuwenden, selbst wenn dies Dinge durchkreuzt, die ich erreichen wollte. Es gibt immer mehr, was wir im Dienst tun können, aber Gott fragt nicht: „Kannst du mehr machen?“ Er fragt: „Liebst du mich?“ Einige dieser Extras sind nicht so wichtig wie wir denken.

*Eine vernachlässigte*  
**WAHRHEIT**



# WIR SIND

## *Geschöpfe aus Staub*

**N**achhaltiges Opfer wird durch Weisheit geformt und ruht auf der Selbsterkenntnis. Die Grundlage von allem, was ich zu sagen habe, ist, dass *Sie und ich Staub sind*. Wir müssen das wissen und dürfen es nie vergessen. Sie und ich sind verkörperte Geschöpfe; wir sind Staub.

Gott erschuf uns aus dem Staub:

*... bildete Gott der HERR den Menschen, Staub von der Erde ...*

1. MOSE 2,7

Irgendwann wird er uns wieder in Staub verwandeln:

*Du lässt den Menschen zum Staub zurückkehren und  
sprichst: Kehrt zurück, ihr Menschenkinder!*

PSALM 90,3

Gott ist Gott und wir sind Staub.

Oh ja, es ist wunderbar und wahr, dass Christen, durch Gottes Gnade, den innewohnenden Geist des Einen haben, der Jesus aus den Toten auferweckte. Und dennoch:

*... so ist der Leib zwar tot um der Sünde willen ...*

RÖMER 8,10

Das soll heißen, dass unsere Seelen lebendig sind durch die Gerechtigkeit Christi und dem innewohnenden Geist Christi, damit bei der Auferstehung unserer sterblichen Leiber wir das Auferstehungsleben erhalten (Römer 8,9–11). Aber in dieser Zeit sind unsere Körper „tot“, d. h. sie sind sterblich, werden verwesen, sie kommen vom Staub und kehren zum Staub zurück.

Wir dürfen nicht in eine falsche Spiritualität abrutschen, die unsere leibliche Existenz so behandelt,

als könne sie von unserem sogenannten „geistlichen“ Leben getrennt werden – als ob unser geistliches Leben weitergeht, unabhängig davon, was mit unseren Körpern passiert.

Das ist eine alte Häresie. In den früheren Phasen hieß sie Gnostizismus, die aber in neuen Formen wiederauftaucht. Nein, wir müssen daran denken, dass wir ganze Menschen sind: Körperliche Menschen, deren Existenz „aus einem Stück“ besteht und deren körperliches und geistiges Leben untrennbar mit unserer Beziehung zu Gott (unserem „geistlichen“ Leben) verbunden ist.

Staub ist aufgelöste Materie. Er ist das genaue Gegenteil von komplexen verbundenen Zellen, organischen Systemen, Nervenbahnen, Nerven, Muskeln, Knochengewebe, das ganze wunderbar geformte System, das ein menschliches Wesen ist, „gewoben“ im Schoß durch die Kraft und Weisheit Gottes (Psalm 139,13).

Ein menschliches Wesen kann gehen, rennen, bauen, denken, reden, handeln, lieben. Aber Staub sind aufgelöste Teilchen auf dem Boden, ohne Leben, ohne Taten, ohne Wirkung, ohne Kraft. Staub ist leblos, anorganische Materie. Sie und ich kamen vom Staub und unsere Körper werden wieder zu Staub