

BR 2 Positionen am 24.09.2023

Thema: Medizin gegen die seelische Energiekrise

Autor: Pastor Martin Jäger, Evangelisch-methodistische Kirche Nürnberg

Herzlich willkommen zu einer Viertelstunde Positionen an diesem Sonntagmorgen.

Es ist ja noch arg früh. Sechs Uhr fünfundvierzig. Am Sonntag. Womöglich ist es gestern spät geworden, und Sie sind noch müde und verschlafen.

Aber immerhin sind Sie auf. Und wir sind schon mittendrin in dem Thema, über das ich heute Morgen mit Ihnen sprechen möchte:

Es geht ums Müde sein.

Ok, ich weiß, dafür braucht es keine Nachhilfe. Müde werden oder sind wir von ganz allein nach einem anstrengenden Tag oder einer kurzen Nacht.

Ich möchte Sie auf keinen Fall langweilen und zurück ins Reich der Träume plaudern. Im Gegenteil, ich will Ihr Interesse wecken und Sie aufmuntern.

Ach ja: Ich rede natürlich nicht von der wohligen Müdigkeit, die in einen erholsamen Schlummer übergeht, sondern über seelische Belastungen, die uns Lebensmut und Energie rauben.

Was ist das, was uns manchmal den Stecker zieht?

Und gibt es etwas, um aus so einer seelischen Energiekrise rauszukommen, eine Kraftquelle, etwas, das Mut machen und entlasten kann?

Aus meiner Arbeit in der Krankenhausseelsorge weiß ich, dass viele Menschen diese Fragen umtreiben.

Immer mehr Menschen fühlen sich ausgelaugt und erschöpft. Sie schaffen es nicht mehr, ihre alltäglichen Aufgaben zu erledigen. Sie fühlen sich morgens schon kaputt. Sie trauen sich nicht mehr unter Menschen. Einkaufen wird zum Kraftakt. Und schon der Gedanke an die Belastung eines 8-Stunden-Tags in der Arbeit bringt sie zum Weinen. In die psychosomatische Tagesklinik am Martha-Maria-Krankenhaus kommen Menschen, die aus ganz unterschiedlichen Gründen müde und erschöpft sind. Sie haben Depressionen, Angstzustände, sie befinden sich in einer Lebenskrise, sie leiden unter Erschöpfungszuständen oder dem Burn-Out-Syndrom. Die meisten haben schon eine Leidenszeit hinter sich, bevor sie in die Klinik kommen. Oft zeigt sich erst in der Therapie, was hinter den Erschöpfungssymptomen steckt, und was die seelische Energiekrise verursacht hat. Aber dann kann es gelingen, eingeschlafene Ressourcen zu aktivieren und verschüttete Kraftquellen wieder zu erschließen. Wir sind ja geneigt, psychosomatische Belastungen für ein Phänomen der Neuzeit zu halten. Früher, in der Antike gar, hat es das noch nicht gegeben, denken wir. Da kannten die Menschen noch keine Sinnkrisen und Depressionen und keinen Burn-Out. Doch das ist tatsächlich nicht der Fall. Erst neulich habe ich entdeckt, dass schon der Prophet Jesaja, der vor über 2500 Jahren gelebt hat, bei seinen Zeitgenossen eine seelische Erschöpfungsmüdigkeit diagnostiziert hat.

„Du hast dich müde gemacht mit der Menge deiner Pläne,“ Jesaja 47,13 sagt er.

Musik

„Du hast dich müde gemacht mit der Menge deiner Pläne,“ Jesaja 47,13 sagt

Jesaja. Und es sind nicht nur Einzelne betroffen. Der Prophet spricht ein gesellschaftliches Phänomen an.

Dazu muss man wissen: Er spricht nicht zu seinen Landsleuten aus dem Volk Israel, sondern zu den Angehörigen der babylonischen Herrschaftsmacht.

Dort, in Babylon, lebten die Israeliten im Exil.

Dem Siegeszug der Babylonier schienen keine Grenzen mehr gesetzt zu sein.

Es war ihnen gelungen, ihren Machtbereich immer weiter auszudehnen. Am Ende beherrschten sie fast die ganze bekannte Welt.

Sie hielten sich für unantastbar und strotzten vor Selbstbewusstsein.

So berauscht waren sie von ihrem militärischen und politischen Erfolg, dass sie meinten, sogar den Himmel und die Götter beschwören und mit Hilfe von geheimen Zauberkraften beeinflussen zu können.

Sie hatten hochfliegende Pläne. Und scheinbar unendliche Möglichkeiten.

Sie entwickelten eine Vielzahl technischer Innovationen und erschlossen sich neue Dimensionen in Wissenschaft, Kunst und Theologie.

Bis in die Architektur hinein bildet sich ihr Herrschaftsanspruch ab, in Tempeln, Palästen und Türmen von gigantischen Ausmaßen.

Allerdings scheint das Selbstbewusstsein der babylonischen Herrscher trotz all dieser Errungenschaften Risse bekommen zu haben.

Jesaja nimmt bei den Menschen im Machtzentrum des babylonischen Weltreichs eine Müdigkeit wahr, oder genauer: eine Erschöpfung, unter der sie zu leiden scheinen. Und er führt diese Erschöpfung zurück auf die Menge an Vorhaben und Plänen, die sie sich aufgeladen haben.

Vielleicht hat sich unter dieses Hochgefühl, alles im Griff zu haben und die ganze Welt zu beherrschen, auch ein leiser Zweifel gemischt? Vielleicht nur vage, aber nicht mehr zu leugnen?

Ob dieses „Immer mehr und noch mehr haben und beherrschen wollen und müssen“ wirklich alles ist, worauf es im Leben ankommt?

„Da habt ihr euch übernommen!“ sagt Jesaja. „Und das wird euer Untergang sein. Auch eure Zauberer und Astrologen werden euch nicht helfen können. Eure Gewissheiten werden in Rauch aufgehen wie Stroh auf einem Stoppelfeld.“

Der Prophet mutet seinen Hörern einiges zu. Er ist nicht gerade feinfühlig, könnte man sagen.

Andererseits: Er deckt auf, dass sich hinter ihrer selbstsicheren Fassade eine Heiden-Angst aufgestaut hat. Er zeigt ihnen, wie viel Lebensenergie sie dafür aufwenden, diese Fassade aufrecht zu halten. „Das macht euch doch fertig, sagt er. Ihr geht kaputt, wenn ihr euch weiter so benehmt als hättet ihr alles im Griff.“ Darum hätte seine klare Ansprache auch heilsam sein können.

Wenn, ja wenn sie denn auf ihn gehört hätten.

Musik

Du hast dich müde gemacht mit der Menge deiner Pläne. Jesaja 47,13

Die Diagnose des Propheten klingt uns Menschen des 21. Jh. seltsam aktuell: Auch heute werden immer mehr Menschen müde durch die Menge der Pläne, Vorhaben, Möglichkeiten und Aufgaben, die sie vor sich auftürmen.

Bis zur völligen Erschöpfung. Bis zum Burn-Out.

Wie leicht kann die Fülle des Angebots an Möglichkeiten uns müde machen.

Welches Shampoo soll ich kaufen? Welche Heizung? Welches Auto?

Wer sagt mir, was richtig ist?

Ich muss dies noch zu Ende bringen. Das vorbereiten. Jenes noch schnell fertig machen. Wenn dann die Liste der noch zu erledigenden Dinge immer länger wird statt kürzer, wenn wir uns fühlen wie in einem Hamsterrad, uns im Kreis drehen und nicht vorwärts kommen, dann besteht die Gefahr, dass es zum Burn-Out kommt. Nicht zuletzt, wenn wir mit den *letzten* Fragen – nach dem, was wirklich zählt und was bleibt – nicht zu Ende kommen. Ich habe den Eindruck, dass das auch für uns heute eine große Gefahr ist. Wir meinen, wir müssten alles können und in den Griff bekommen. Alles sei machbar. Es gebe keine Grenzen mehr. Das erzeugt den Druck, ja nichts zu versäumen, möglichst alles mitzunehmen und mitzumachen. Wie leicht kann es geschehen, dass wir uns daran verheben und müde werden. Manchmal beschleicht uns vielleicht ein leiser Zweifel, dass doch nicht alles machbar ist. Und dass dieses Streben nach immer mehr das Leben nicht wirklich reich macht und die Sehnsucht nicht stillen kann. Dieses Unbehagen, auch wenn es vielleicht nur diffus und unbestimmt ist, lässt sich nicht wegwischen und einlullen. Weder mit noch mehr Konsum noch mit mehr Leistung. Es meldet sich immer wieder. Es raubt uns den Schlaf und macht uns dabei zugleich müde. Und alle Versuche, es zu unterdrücken, erweisen sich als untauglich und führen zur Erschöpfung. Was kann uns helfen, diese seelische Energiekrise zu überwinden? Was kann uns entlasten und helfen, alte und neue Kraftquellen zu erschließen?

„Haltet euch nicht selbst für klug.“ Schreibt der Apostel Paulus in seinem Brief an die Römer 12,16

Er sagt sinngemäß: „Das, was im Leben zählt, kannst du dir gar nicht selbst beschaffen. Egal, wie sehr du dich abrackerst. Glaub ja nicht, dass du alles selber machen kannst. Das ist ein fataler Irrtum.“

Das macht dich müde und kaputt.

Aber diese Erkenntnis muss dich nicht verzweifeln lassen. Hab keine Angst.

Du darfst es gut sein lassen. Denn Gott sagt: Du bist mir recht.

Bei mir darfst du sein. So, wie du bist. Es ist genug.

Wenn du müde und erschöpft bist von all dem, was auf dich einströmt und was du sollen und können musst, dann sag einfach: „Einen Scheiß muss ich! Mein Leben ist so, wie es ist, einmalig und wertvoll. Weil ich Gott recht bin.“

Das ist die beste Medizin gegen die seelische Energiekrise.

Ich bin dem Propheten Jesaja dankbar für seinen Warnhinweis vor Burn-Out.

Und gut, dass der Apostel Paulus uns daran erinnert, dass wir weder uns selber noch Gott beweisen müssen, wie toll wir sind.

Heute ist Sonntag. Zeit um herunterzufahren und die Energiespeicher der Seele neu aufladen zu lassen.

Sie können diese Sendung und die anderen Beiträge der Vereinigung Evangelischer Freikirchen in Bayern noch einmal hören auf der Seite www.die-positionen.de