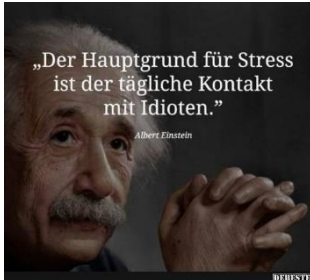


# Teil 1 Der ursprüngliche Plan Gottes

## Definition Stress



**Zitat:** „Der Hauptgrund für Stress ist der tägliche Umgang mit Idioten!“ (leider nicht von Albert Einstein – aber zu gut 😊 )

**Wikipedia:** Unter Stress versteht man die Beanspruchung des Menschen durch innere und äußere Reize oder Belastungen.

**Positiver Stress** erhöht die Aufmerksamkeit und fördert die maximale Leistungsfähigkeit des Körpers, ohne ihm zu schaden. Das passiert zum Beispiel in Gefahrensituationen, in denen der Stress bei uns Adrenalin ausschüttet und den Herzschlag erhöht, um uns leistungsfähiger zu machen.

**Stress wird erst dann negativ empfunden**, wenn er häufig oder dauerhaft auftritt und körperlich und/oder psychisch nicht kompensiert werden kann und deshalb als unangenehm, bedrohlich oder überfordernd gewertet wird. Besonders dann, wenn man keine Möglichkeit zur Bewältigung der Situation sieht oder hat. Zum Beispiel: Klausuren ohne Zeit oder Fähigkeit zum Lernen, eine unklare Erkrankung ohne Lösungsmöglichkeit, Frust am Arbeitsplatz, eine unglückliche Beziehung etc.

**Stress – egal welcher Art – führt immer zu einer Reaktion in uns.** Dies kann soweit führen, dass es unseren Stoffwechsel soweit beeinflusst, dass es zu Zellmutationen (Krebs) führen kann. Gerade in der Krebstherapie, weiß man von der positiven Einwirkung auf die ganzheitliche Behandlung von nicht nur Körper, sondern auch der Seele und des Geistes.

**Wie entsteht Stress also – unsere Definition:** Du bist dem Falschen ausgesetzt oder du hast Zuviel von etwas. Oder sogar beides: das Falsche und Zuviel davon!

## Stress Ursachen „Was macht dir Stress?“

- chronische Konflikte in der Paarbeziehung
- Zeitmangel, Termindruck
- Lärm
- Geldmangel, Armut, Schulden, Überschuldung
- fehlende Gestaltungsmöglichkeiten, mangelndes Interesse am Beruf und in der Freizeit
- große Verantwortung
- Mobbing am Arbeitsplatz, Mobbing in der Schule, Mobbing im Alltag
- Schichtarbeit (Störung des Schlaf-Wach-Rhythmus und gesundheitliche Probleme)
- Ständige Konzentration auf die Arbeit (zum Beispiel bei Fließbandarbeit)
- Angst, nicht zu genügen (Versagensangst)
- Perfektionismus (überhöhte Ansprüche an sich selbst und an andere)
- Soziale Isolation, Verachtung und Vernachlässigung
- Schlafentzug
- Reizüberflutung
- Krankheiten und Schmerzen, eigene und die von Angehörigen
- Seelische Probleme, unterschwellige Konflikte
- Schwerwiegende Ereignisse (ein Wohnungseinbruch, eine Operation, eine Prüfung, etc.)
- auch (unausgleichbare) Unterforderung, Langeweile und Lethargie

- Überforderung durch neue technische Entwicklungen (Technikstress, Technostress)
- Stress durch die Bedrohung des Selbst (eigenes Scheitern oder die Respektlosigkeit anderer)

## Gottes Schöpfung des Menschen – Geist, Seele und Leib

Joh 4,24 Gott ist Geist, und die ihn anbeten, müssen ihn im Geist und in der Wahrheit anbeten.

1Mo 2,7 Da bildete Gott der HERR den Menschen, Staub von der Erde, und blies den Odem des Lebens in seine Nase, und so wurde der Mensch eine lebendige Seele.

- Gott blies aus Sich selbst (aus Seinem eigenen Wesen) Seinen Odem (Atem) in den irdischen, Körper des Menschen (Adam).
- Da Gott ein Geist ist (Joh. 4, 24) und der zunächst leblose irdische Körper eine "lebendige Seele" wurde, ist ersichtlich, dass der Odem Gottes den Geist und die Seele des Menschen beinhaltet.
- So wurde der Mensch als geistliches Wesen mit einer Seele in einem Körper geschaffen.

1Thes 5,23 Er selbst aber, der Gott des Friedens, heilige euch durch und durch, und euer ganzes Wesen, der Geist, die Seele und der Leib, werde unsträflich bewahrt bei der Wiederkunft unsres Herrn Jesus Christus!

Hebr 4,12 Denn das Wort Gottes ist lebendig und wirksam und schärfer als jedes zweischneidige Schwert, und es dringt durch, bis es scheidet Seele und Geist, auch Mark und Bein, und ist ein Richter der Gedanken und Gesinnungen des Herzens.

- **Der Mensch IST Geist.**  
**Mit meinem Geist stehe ich in Kontakt mit der geistlichen Welt!**
- **Er HAT eine Seele. (Verstand + Wille + Gefühle)**  
**Meine Seele verbindet mich mit dem intellektuellen und emotionellen Bereich.**
- **Und er LEBT in einem Körper.**  
**Durch meinen Körper habe ich Kontakt mit dem physischen Bereich.**

## Unser Zuhause bei Gott

Unserer Seele geht es am besten, wenn sie zu Hause ist bei Gott. Das bedeutet dass wir als Menschen Gott finden müssen, zu ihm ja sagen als unserem Schöpfer und diese Beziehung zu ihm pflegen.

**Ganz zu Beginn im Garten Eden, gab Gott dem Menschen 4 Elemente**, die dem Menschen gut tun. Gott ist der Schöpfer, der Architekt und der Ursprung aller guten Dinge. Als er uns schuf hat er uns eine optimale Umgebung gegeben, damit unsere Seele floriert und gedeiht. Es war immer Gottes Absicht, dass wir gute Frucht in unserem Leben haben. Er hat uns nicht geschaffen, dass wir einfach nur so überleben. Er hat uns geschaffen um ein Leben in Fülle zu leben.

Wenn wir es schaffen die folgenden vier Elemente in unser tägliches Leben zu involvieren, dann glaube ich dass dies viel zur Gesundheit unserer Seele beiträgt. Und selbst wenn unsere Umgebung momentan nicht so perfekt ist, wie der Garten Eden es war, so glaube ich das uns die innere Gesundheit unserer Seele helfen wird, diese Umstände zu bezwingen.

### 1. Unsere Seele muss Ruhe finden!

1Mo 2,7 Schl2000 Da bildete Gott der HERR den Menschen, Staub von der Erde, und blies den Odem des Lebens in seine Nase, und so wurde der Mensch eine lebendige Seele.

1Mo 2,8 Und Gott der HERR pflanzte einen Garten in Eden, im Osten, und setzte den Menschen dorthin, den er gemacht hatte.

1Mo 2,9 Und Gott der HERR ließ allerlei Bäume aus der Erde hervorsprossen, lieblich anzusehen und gut zur Nahrung, und auch den Baum des Lebens mitten im Garten und den Baum der Erkenntnis des Guten und Bösen.

Als aller erstes beschreibt Gott wie lieblich die Umgebung anzusehen ist und wie gut die Nahrung ist. Damit sendete eine deutliche Botschaft, die uns sagt was unsere Seele braucht. Unsere Seele braucht Ruhe und Erholung. Gott gibt ein wunderbares Bild der Erholung und sagt: „Genießt die Aussicht und den Geschmack. Ich möchte das du dieses Geschenk genießt, denn so habe ich das Leben für dich vorbereitet.“

**Eine der wichtigsten Schlüssel zu einer gesunden Seele, ist ihr genügend Ruhe und Erholung zu bieten.** Gott selbst weiß wie zwingend nötig Erholung und Genuss für unsere Seele ist. Er selbst hat am siebten Tag geruht. Und nachdem Gott den Garten Eden schuf, wollte er, dass der Mensch ihn mit all seinen Sinnen genießt.

Unsere moderne Kultur ist verseucht mit Stress und einer fast unüberwindbaren Flut von Aufgaben. Wir versuchen die Kontrolle zu behalten. Dabei legt Gott uns ein in seine Ruhe einzugehen. All unsere Sorgen sollen wir auf ihn werfen, sodass er uns Frieden für unsere Seele gibt.

Eines der geistlichen Dinge die du heute tun kannst, ist es deinen Stress zu reduzieren und deinen Kalender zu überdenken. Triff dich mit ein paar Freunden und genieße ein gutes Essen. Nimm dir Zeit über das Leben zu lachen und betrachte die Güte Gottes in deinem Leben.

Vielleicht hast du Sorgen oder Ängste und du denkst, dass du unbedingt Fasten und beten musst. Das ist sicherlich eine gute Sache, doch alles hat seinen Ort und seine Zeit. Manchmal kann eine geistliche Aktivität sogar ein unbewusster Versuch sein die Kontrolle zu behalten, damit etwas so geschieht, wie man es sich wünscht. Doch manchmal ist es vielleicht sogar besser mit einem Freund gemeinsam zu essen, der durch eine ähnliche Situation gegangen ist. Lass dir durch diesen Freund helfen durch diese Situation zu gehen, vielleicht mit dir zu weinen und dann mit dir zu lachen.

Mt 11,28 Schl2000 Kommt her zu mir alle, die ihr mühselig und beladen seid, so will ich euch erquicken!

Mt 11,29 Nehmt auf euch mein Joch und lernt von mir, denn ich bin sanftmütig und von Herzen demütig; so werdet ihr Ruhe finden für eure Seelen!

**Jesus könnte es nicht klarer ausdrücken: unsere Seele muss Ruhe finden!**

## 2. Übernehme deine Verantwortung!

1Mo 2,15 Schl2000 Und Gott der HERR nahm den Menschen und setzte ihn in den Garten Eden, damit er ihn bebaue und bewahre.

Dieses zweite Element im Paradies überrascht manche Personen. Denn obwohl Gott alles getan hat, um Adam und Eva ein sorgenfreies Leben zu ermöglichen, hat er ihnen auch einen Job gegeben. **Gott gab Adam eine Aufgabe. Gott hat uns geschaffen um Verantwortung zu übernehmen.**

Das hebräische Wort das hier genutzt wird bedeutet auch „dienen“. Manchmal denken wir das Dienen nur Arbeit ist. Obwohl der Diener eigentlich selbst einen Nutzen von seiner Arbeit hat. Denn jemandem zu dienen ist wie Balsam für deine Seele. Deine Seele findet Erfüllung und Gesundheit, wenn du es schaffst über den Tellerrand hinaus zu leben.

Verantwortung ist auch gut für unsere Seele. Manchmal denken wir, dass ein Leben ohne Verantwortung die wahre Freiheit ist. Doch so ticken unsere Seelen nicht. **Wir benötigen eine Aufgabe, wir benötigen eine Arbeit wir benötigen eine Aktivität.**

Manche Personen wünschen sich Verantwortung, aber sie lieben die Arbeit nicht, die mit der Verantwortung einhergeht. Und wenn sie dann nicht den Wunschjob oder die Wunschaufgabe erlangen, die sie sich gewünscht haben, dann geben sie schnell auf und sind nicht mit Ernst bei der Sache. Sie denken: „Wenn ich eines Tages meinen Traumjob habe, dann werde ich die Verantwortung zeigen, die es dafür benötigt. Aber gerade jetzt ist mir alles egal. Ich hasse meinen Job sowieso, also tue ich nur das notwendigste um am Ende des Monats mein Gehalt zu bekommen.“

Pred 9,10 Schl2000 Alles, was deine Hand zu tun vorfindet, das tue mit deiner ganzen Kraft; denn im Totenreich, in das du gehst, gibt es kein Wirken mehr und kein Planen, keine Wissenschaft und keine Weisheit!

Die Bibel sagt uns, dass wir alles was wir tun mit ganzer Kraft, also 100 % tun sollen. Jesus spricht auch davon im Kleinen treu zu sein, damit wir über Größeres gesetzt werden. Hast du jemals darüber nachgedacht das deine momentane Verantwortung ein Schlüssel für deine innere Erfüllung sein kann?

Warte nicht auf eine bestimmte Verantwortung oder Aufgabe, bei der du denkst, dass du dann endlich Erfüllung findest. Denn die Gesundheit und Freude deiner Seele sind nicht abhängig von einer Aufgabe. Du wurdest dazu geschaffen auch in kleinen Dingen Verantwortung zu zeigen. Gerade heute ist ein guter Moment die Verantwortung für die kleinen Aufgaben zu übernehmen, die direkt vor dir liegen.

### 3. **Gesunde Grenzen setzen – Nein ist auch eine Antwort**

1Mo 2,16 Und Gott der HERR gebot dem Menschen und sprach: Von jedem Baum des Gartens darfst du nach Belieben essen;

1Mo 2,17 aber von dem Baum der Erkenntnis des Guten und des Bösen sollst du nicht essen; denn an dem Tag, da du davon ißt, mußt du gewißlich sterben!

Es ist ein deutlicher Ausdruck von Gottes Gnade, wenn er von allen Bäumen die im Garten Eden geschaffen hat, nur bei einem eine Ausnahme macht. Hast du dir darüber schon einmal Gedanken gemacht? Es war nie Gottes Absicht Adam und Eva eine Falle zu stellen. Es war auch keine unmögliche Aufgabe, die nicht zu erfüllen war. Es war sogar relativ einfach und unmissverständlich. Er schenkte ihnen die Welt, aber er gab ihnen auch eine Grenze. **Gesunde Grenzen helfen uns eine erfüllte Seele zu haben.**

Manchmal sagen Menschen an dieser Stelle, dass es alles Gottes Fehler war. Hätte Gott diesen einen Baum nicht in den Garten Eden gesetzt, dann hätten wir das ganze Problem mit der Sünde nicht. Warum hat er nicht auf diesen Baum verzichtet?

Nun hätte er auf diesen Baum verzichtet, dann würden wir unsere Definition von echter Liebe verlieren. Echte Liebe erfordert als Voraussetzung einen freien Willen. Wenn wir keinen freien Willen in der Liebe haben, dann ist es keine Liebe. Jede erzwungene Liebe endet in einem Gefängnis. Doch Gott ist die echte Liebe und er hat uns geschaffen, um uns zu lieben und um geliebt zu werden. Deswegen mussten wir die Möglichkeit haben mit einem freien Willen auf ihn zu reagieren. Es musste Optionen geben, die uns die Möglichkeit gaben Gott anzunehmen oder ihn abzulehnen. Sonst wäre es keine echte Liebe mit einem freien Willen gewesen.

Ein weiterer Grund für eine gesunde Umgebung für eine gesunde Seele ist für mich Zurückhaltung. Sie ist absolut notwendig für eine gesunde Seele.

Ein Kind, das niemals gelernt hat ein Nein anzunehmen, wird zu einem respektlosen Kind. Genauso ist es bei uns Erwachsenen. Wenn wir als Erwachsene nicht lernen ein Nein zu akzeptieren, dann werden wir zu respektlosen Erwachsenen. Und eine Seele die es nicht lernt ein Nein zu akzeptieren, wird zu einer ungesunden Seele. Die Auswirkungen von Personen, die nie gelernt haben Nein zu sagen, sehen wir um uns herum.

Ich bin überzeugt davon, dass Gott den Baum der Erkenntnis von Gut und Böse absichtlich in das Paradies gepflanzt hat, damit Adam und Eva lernen, wie gut gesunde Grenzen sind. **Gesunde Grenzen geben unserer Seele Sicherheit. Sie sind uns wie ein Geländer auf einem hohen Balkon.**

Wir tun es genauso bei unseren Kindern. Wir geben Ihnen gesunde Grenzen, damit sie in Sicherheit sind. Wir sagen zu manchen Dingen Nein, damit sie geschützt sind. Selbst dann wenn sie es noch nicht verstehen und am liebsten ganz laut Ja hören würden. Doch wir wissen ein Jahr würde ihnen gerade jetzt nicht gut tun.

**Eine Person die Zurückhaltung gelernt hat, ist eine Person mit einem reifen Charakter. Selbst wenn man das Geld hat für etwas, trotzdem Nein zu sagen. Selbst wenn man Lust hat weiter zu essen oder zu trinken, trotzdem Nein zu sagen. Selbst wenn sich einem eine Möglichkeit bietet, die anscheinend gut ist, trotzdem die Kraft zu haben Nein zu sagen.**

Gott gibt uns gesunde Grenzen und Einschränkungen, um uns zu segnen. Denn du und ich wir sind nicht Gott. Aber Gott weiß was am besten für uns ist. Die meisten in der Welt denken, dass Gesetze gemacht sind, um sie zu brechen. Doch wir wissen, dass wir in unserer Reife erst dann erwachsen sind, wenn wir gelernt haben, welche Grenzen für uns und unsere Seele gesund sind.

#### 4. Geeignete Helfer – gehe nicht alleine

1Mo 2,18 Schl2000 Und Gott der HERR sprach: Es ist nicht gut, daß der Mensch allein sei; ich will ihm eine Gehilfin machen, die ihm entspricht!

**Die ersten drei Elemente: Ruhe, Verantwortung, und Zurückhaltung bringen uns gar nichts, wenn wir uns nicht auf das letzte Element einlassen: Beziehungen.**

In 1. Mose Kapitel 1 sehen wir wie Gott sechs Tage lang die Welt erschafft. Am Ende jeden Tages betrachtete er seine Schöpfung und sagte jedes Mal dass es gut war. Ganz am Ende sah er sich alles an und wiederholte erneut: „es ist gut“ (1. Mo 1,31). Aber es gab eine Sache die in dem perfekten Paradies noch nicht gut war. Es war nicht gut, dass der Mensch allein war.

Obwohl die Schöpfung perfekt war, gab es noch etwas das fehlte. Es fehlte ein Gegenüber für Adam. **Wir sind von Natur aus Personen, für die Beziehungen lebensnotwendig sind. Wir wurden für die Gemeinschaft geschaffen. Selbst die introvertierteste, Einsamkeit-liebende Person benötigt von Zeit zu Zeit einen Dialog mit einem Gegenüber. Ein Isolieren ohne Beziehungen ist für unsere Seele ungesund.**

Deswegen sagte Gott, dass er eine Person erschaffen wird, die „eine Gehilfin ist, die ihm entspricht“. Eine Person, die zu Adam passt und geeignet ist für eine gute Beziehung zu ihm.

**Ein paar Fragen zu deinen Beziehungen:**

- Triffst du eine bewußte Entscheidung gute Beziehungen zu leben?
- Helfen dir diese Beziehungen?
- Passt ihr zusammen?

Realistisch gesehen kennen wir viele Personen. Und es ist auch gut offen zu sein für andere und sich in großen Kreisen zu bewegen. Doch wir können nicht mit der ganzen Welt „Beste Freunde“ sein! Dies gelingt uns wahrscheinlich mit maximal 6-12 Personen. Deswegen ist es notwendig uns bewußt für Freundschaften zu entscheiden!

**Jemand sagte einmal: „Zeige mir deine Freunde und ich zeige dir deine Zukunft.“ Aber wir könnten sogar weitergehen und sagen: „Zeige mir deine Freunde und ich zeige dir den Zustand deiner Seele.“ Denn diese Freunde sind diejenigen, die dein Innerstes ernähren.**

- **Geben sie dir Leben?**
- **Dienen sie dir oder nehmen sie nur?**
- **Bauen sie dich auf oder ziehen sie dich runter?**
- **Und ebenso: versorgst du die Nöte ihrer Seele? Freundschaften sind keine Einbahnstraße!**

Bei all diesen Dingen denkst du vielleicht, dass es deiner Seele momentan gar nicht gut geht. Was ist zu tun? Was kannst du tun, wenn du innerlich zerbrochen und ausgetrocknet bist?

- Gehe zu Gott, dem Schöpfer deiner Seele.
- Bitte ihn dir zu helfen, damit deine Seele neue Kraft schöpft.
- Nimm dir Zeit, um dich im Gebet und mit Gottes Wort zurückzuziehen.
- Nimm dir Zeit, um von Gott zu hören.

## Gott hilft dir seinen ursprünglichen Plan für dich wieder zu erleben

1. Gott wird dir helfen und dir **Ruhe** geben!
2. Gott wird dir zeigen, welches die richtigen **Verantwortlichkeiten** für dich sind!
3. Gott wird dir zeigen, welches die **gesunden Grenzen** für dich sind!
4. Und Gott wird dich mit den **richtigen Freundschaften** versorgen!

Es gibt so viele Ernährungspläne für unseren Körper, aber für unsere Seele tun wir oft zu wenig. Entscheide dich bewusst, dass die obigen vier Elemente Teil deines Lebens sind, sodass deine Seele aufblühen kann.

## Buchempfehlungen

„Nein sagen ohne Schuldgefühle“ (Henry Cloud, John Townsend) ISBN 978-3775149532

„Warum Jesus kein Burnout hatte“ (Gordon MacDonald) ISBN 978-3765511899

„How's Your Soul?: Why Everything that Matters Starts with the Inside You (Englisch)“ (Judah Smith) ISBN 978-0718088606

„Steh auf Mensch“ (Samuel Koch) ISBN 978-3863342111

„Resilienz: Das Geheimnis der psychischen Widerstandskraft, Was uns stark macht gegen Stress, Depressionen und Burn-out“ (Christina Berndt) ISBN 978-3423348454

„Nach burn kommt out: Lieber umdenken als umfallen. Sieben Strategien für ein besseres Leben.“ (Holger Schlageter) ISBN 978-3942208468

## Teil 2 Elias Burnout Wie entsorge ich meine Sorgen?

### Die Fürsorge und Liebe Gottes für besorgte und einsame Menschen

1. Könige 18 Duell zwischen Elia und den Baalspriestern am Berg Karmel – Elia geht als Sieger hervor  
1Kö 19,1-13 Elia flieht vor Isebel – Gott versorgt ihn an Leib, Seele und Geist

1Kö 19,1 **Schl2000** Elia flieht vor Isebel - Und Ahab erzählte der Isebel alles, was Elia getan hatte, und wie er alle Propheten mit dem Schwert umgebracht hatte.

1Kö 19,2 Da sandte Isebel einen Boten zu Elia und ließ ihm sagen: Die Götter sollen mir dies und das tun, wenn ich morgen um diese Zeit mit deinem Leben nicht so verfare wie du mit ihrem Leben!

1Kö 19,3 Und als er das sah, machte er sich auf und ging fort um seines Lebens willen; und er kam nach Beerscheba, das zu Juda gehört, und ließ seinen Burschen dort zurück.

1Kö 19,4 Er selbst aber ging hin in die Wüste, eine Tagereise weit, und er kam und setzte sich unter einen Ginsterstrauch. Und er erbat für sich den Tod und sprach: Es ist genug! So nimm nun, HERR, mein Leben, denn ich bin nicht besser als meine Väter!

1Kö 19,5 Und er legte sich und schlief ein unter dem Ginsterstrauch. Und siehe, ein Engel rührte ihn an und sprach zu ihm: Steh auf und iß!

1Kö 19,6 Und als er sich umsah, siehe, da war bei seinem Kopf ein auf heißen Steinen gebackener Brotfladen und ein Krug Wasser. Und als er gegessen und getrunken hatte, legte er sich wieder schlafen.

1Kö 19,7 Der HERR begegnet Elia am Berg Horeb - Und der Engel des HERRN kam zum zweiten Mal und rührte ihn an und sprach: Steh auf und iß, denn der Wega ist [sonst] zu weit für dich!

1Kö 19,8 Und er stand auf und aß und trank, und er ging in der Kraft dieser Speise 40 Tage und 40 Nächte lang, bis an den Berg Gottes, den Horeb.

1Kö 19,9 Und er ging dort in eine Höhle hinein und blieb dort über Nacht. Und siehe, das Wort des HERRN kam zu ihm, und Er sprach zu ihm: Was willst du hier, Elia?

1Kö 19,10 Er sprach: Ich habe heftig geeifert für den HERRN, den Gott der Heerscharen, denn die Kinder Israels haben deinen Bund verlassen und deine Altäre niedergerissen und deine Propheten mit dem Schwert umgebracht, und ich allein bin übriggeblieben; und sie trachten danach, mir das Lebend zu nehmen!

1Kö 19,11 Er aber sprach: Komm heraus und tritt auf den Berg vor den HERRN! Und siehe, der HERR ging vorüber; und ein großer, starker Wind, der die Berge zerriß und die Felsen zerbrach, ging vor dem HERRN her; der HERR aber war nicht in dem Wind. Und nach dem Wind kam ein Erdbeben; aber der HERR war nicht in dem Erdbeben.

1Kö 19,12 Und nach dem Erdbeben kam ein Feuer; aber der HERR war nicht in dem Feuer. Und nach dem Feuer kam die Stimme eines sanften Säuselns.

1Kö 19,13 Und es geschah, als Elia dieses hörte, da verhüllte er sein Angesicht mit seinem Mantel, und er ging hinaus und trat an den Eingang der Höhle.

Der Prophet Elia hatte eine geniale, übernatürliche Gotteserfahrung gemacht. Er hatte sich auf dem Berg Karmel mit den Baalspriestern duelliert und ihnen eine vernichtende Niederlage zugefügt. Elia hatte mit Gottes Hilfe einen triumphierenden Sieg errungen.

Aber Isebel, die Frau des damaligen Königs Ahab, die den heidnischen Kult in Israel eingeführt hatte, schwört, sich an Elia zu rächen. Das läßt sie Elia auch per Bote ankündigen.

Wie reagiert nun Elia, der streitbare Held? Man meint vielleicht von ihm eine mutige und starke Aussage zu hören. Aber nein im Gegenteil; er bekommt es gehörig mit der Angst zu tun – und er rennt „um sein Leben“ heißt es in 1. Kö 19 Vers 3.

Kennt ihr das? Du hast eine großartige Erfahrung mit Gott gemacht, doch dann kommt der nächste Tag mit seinen Herausforderungen. Wieder neu herausgefordert und wir fragen uns, ob wir auch in dieser Herausforderung Gott noch vertrauen können. Ich kenne dies aus eigenen Situationen in meinem Leben, wo ich dachte: Ok, jetzt ist alles gut. Aber dann kommt wieder eine neue Herausforderung. „*Ah jetzt endlich geht es Rebekkah gut. Dann kam das Nächste ...*“

Lasst uns sehen, was Elia hier mit Gott erlebt hat: Es zeigt sich meiner Meinung nach sehr deutlich, daß Elia das hatte, was wir heute vielleicht Burnout oder Ausgebrannt Sein nennen würden: ein Verlust der Perspektive („*ich bin allein übriggeblieben*“), Mutlosigkeit und lebensmüde Gedanken. In völliger Erschöpfung läßt Elia seinen Burschen in Beerscheba zurück und zieht sich von allen Menschen zurück. Die Geschichte zeigt uns aber auch Gottes Fürsorge und Umgang mit der Erschöpfung Elias an Leib und Seele. Es ist Gott selber, der sich jetzt um Elia kümmert. Er hat Elia zur Chefsache erklärt. Der Chefarzt behandelt, die Klinikleitung kommt zur Patientensite!

## Drei wichtige Dinge, welche die Fürsorge und Liebe Gottes für besorgte und einsame Menschen in dieser Geschichte zeigt.

- 1. Gott versorgt Elia sehr liebevoll und geduldig:** Elia rennt bis in die Wüste, legt sich dort unter einen Strauch und beschließt: Es hat sowieso alles keinen Zweck, Gott, nimm mein Leben → Selbstmordgedanken. Aber Gott läßt Elia nicht in dieser Verzweiflung. Er stärkt und ernährt ihn durch seinen Engel, bewahrt ihn, während sich der müde Prophet ausruht. **Einfach mal schlafen, essen und trinken und sich Zeit lassen.**
- 2. Gott fordert Elia auf, sich ihm zu nähern, ihn zu suchen:** Auf dem Berg Horeb stellt Gott Elia dann zur Rede: Was tust du hier? Die Antwort, die Elia gibt, ist typisch für jemanden, der ausgebrannt ist: „*Ich bin ganz alleine, ich bin der einzige, der durchgehalten hat, und alle sind gegen mich. Es hat alles keinen Zweck, aber ich habe mein Bestes gegeben.*“  
**Gott antwortet Elia. Er sagt ihm, daß er „an ihm vorübergehen“ möchte. Das bedeutet, er schenkt dem Propheten seine Gegenwart, eine ganz besondere Gottesbegegnung.** Gott kündigt sich erst in einem Erdbeben an. Anschließend kommt ein großer Sturm und dann bricht ein Feuer aus. Im Feuer würde man Gott nun eigentlich erwarten, er hat doch auf dem Karmel auch durch Feuer vom Himmel gesprochen. Doch Gott kommt weder im Beben, noch im Sturm, noch im Feuer. **Im leisen, flüsternden Säuseln nähert er sich und Elia erkennt: der Herr spricht zu mir in der Ruhe!**
- 3. Es kommt zur Gottesbegegnung – Intimer Dialog mit dem Schöpfer: Interessanterweise begegnet Gott Elia in der Stille. Die Stille ist heutzutage etwas, was viele Menschen gar nicht mehr packen. Denn man beginnt auf einmal nachzudenken und wird dabei mit sich selber konfrontiert.** Das ist etwas, was viele Menschen in unserer sehr lauten und ständig beleuchteten Welt gar nicht mehr kennen. **Gott läßt sich dabei nicht zur Begegnung zwingen. Es liegt an uns für solche Gottesbegegnungen Raum zu schaffen.** Gott zeigt Elia: Ja, auf dem Karmel bin ich im Feuer gewesen und habe das Opfer verzehrt. Jetzt begegne ich dir aber ganz persönlich. Keine großen und lauten Beweise von Gottes Allmacht. Es wird ganz intim, liebevoll und in Geborgenheit. Das schenkt uns Menschen Frieden und Ruhe und offenbart uns Gottes Wesen wieder aufs Neue.



## Was erlebt Elia hier?

Ich glaube Elia lernt in diesem Prozess der Fürsorge und Liebe Gottes loszulassen und Gott wieder neu zu vertrauen. Auch wir sollten lernen loszulassen, woran wir vorher vielleicht krampfhaft festgehalten haben. **Im leisen Wehen hören wir die Einladung Gottes, die Jesus in der Bergpredigt ausspricht: Kommt her zu mir alle, die ihr mühselig und beladen seid, ich will euch erquicken.**

Wen Jesus so ruft, der kann sich doch entspannen. Du darfst erkennen: Ich bin gar nicht allein verantwortlich für das Gelingen meines Projekts und für meine Aufgaben. Es gibt jemanden, der größer ist als ich. **Ich darf an seiner Seite stehen, mit ihm zusammenarbeiten und muß die ganze Last nicht alleine tragen.**

Nach der Gottesbegegnung wird Elia noch einmal gefragt: Was tust du hier? Gott will es jetzt genau wissen: Hat sich Elias Perspektive verändert? Zunächst ist das nicht der Fall, denn Elia antwortet genau wie beim ersten Mal ...

Die Gottesbegegnung – in welcher Form sie auch stattgefunden hat – muß an diesen Punkt kommen: Hat sich meine Perspektive verändert? Habe ich etwas Neues gesehen? Ist mein Blick aus diesem Tunnel heraus wieder an das Licht gekommen? Und das ist genau unser Punkt heute Abend!

Wenn wir dies zulassen: Gottes Versorgung für uns zu erleben, seinem Ruf ihn zu suchen zu folgen, eine Gottesbegegnung mit unserem Schöpfer zu erleben, ein Loslassen und auch Vergeben zu praktizieren– dann folgt oftmals die neue Beauftragung. Im Zentrum der neuen Verantwortung steht manchmal das Abgeben von Zuständigkeiten. Elia muß sich gefallen lassen, daß sein Nachfolger Elisa berufen wird. Es ist also sehr gut möglich, daß Gott zeigt, dass jemand anderes dran ist, diese Aufgabe zu übernehmen, oder etwas von der Aufgabe abzugeben. Vielleicht kommt eine ganz neue Aufgabe, vielleicht auch eine neue Motivation für die alte Aufgabe. Das ist glaube ich immer ganz unterschiedlich.

Loslassen bedeutet auch, zu sehen, wem ich vielleicht vergeben muß. Wo muß ich alte Verletzungen und Bitterkeit loslassen, damit ich mich dem Leben neu zuwenden kann? Vielleicht gegenüber meinen Eltern, meinem Partner oder Expartner, bei meinen Kindern oder Kollegen oder Personen, die Autorität über mich haben, oder andere Menschen, die einen mit ihren Ansprüchen bedrängen. Geistlichen Leitern oder Mitchristen ...

## Kommt her zu mir alle die ihr mühselig und beladen seid ...

Mt 11 NGÜ Jesu Einladung - 28 »**Kommt zu mir**, ihr alle, die ihr euch plagt und von eurer Last fast erdrückt werdet; **ich werde sie euch abnehmen.**

29 Nehmt mein Joch auf euch und lernt von mir, denn ich bin gütig und von Herzen demütig. So werdet ihr Ruhe finden für eure Seele.

30 Denn das Joch, das ich auferlege, drückt nicht, und die Last, die ich zu tragen gebe, ist leicht. «

1. Kommt zu mir!
2. Ich werde sie euch abnehmen!
  - Zu wem gehst du mit deinen Sorgen? Gehst du zu Jesus?
  - Und bist du bereit sie abzulegen?

Wirkung eines Jochs bei Zugtieren: Bei einem Zuggespann war es oft so, dass man ein erfahrenes Tier mit einem weniger erfahrenen Tier eingespannt hat. Durch das Joch hatte das unerfahrene Tier eine sehr enge und direkte Verbindung mit dem erfahrenen Tier. Dadurch spürte der Neuling sofort, wo es hinging und was zu tun ist. Ein sehr interessanter Blick, wenn wir hören, dass Gott uns ein Joch auferlegt.

Ja, ein Joch bedeutet Arbeit, eine Aufgabe erledigen, es gibt einen Job zu tun, ein Ziel zu erreichen, einen Auftrag zu erfüllen.

Doch wir sind nicht allein, der erfahrene Meister nimmt uns ganz nah unter seine Fittiche und wir gehen ganz nah mit ihm. Er steht uns ganz eng zur Seite. Er gibt uns Halt und Führung. Was gäbe es Besseres?

Und dabei sagt er auch noch: „Sein Joch drückt nicht“ Andere Übersetzung: „Sein Joch ist sanft.“ Und er sagt: „Seine Last ist, die er uns zu tragen gibt, ist leicht.“

1. Kor 10, 13 NGÜ Die Prüfungen, denen ihr bisher ausgesetzt wart, sind nicht über ein für uns Menschen erträgliches Maß hinausgegangen. Und Gott ist treu; er wird euch ´auch in Zukunft` in keine Prüfung geraten lassen, die eure Kraft übersteigt. **Wenn er euren Glauben auf die Probe stellt, wird er euch auch einen Weg zeigen, auf dem ihr die Probe bestehen könnt.**

→ Gott steht uns bei!!!

Joh 16, 33 NGÜ Ich habe euch das alles gesagt, damit ihr in mir Frieden habt. In der Welt werdet ihr hart bedrängt. Doch ihr braucht euch nicht zu fürchten: Ich habe die Welt besiegt.«

## 4 konkrete Schritte um Stress zu reduzieren

### 1. Sei ehrlich!

- Wir sind manchmal zu getrieben, um auf uns selbst zu achten: Unsere Arbeit, unsere Familie, unsere Kinder, unser Hobby, ja – sogar unsere Kirche – kann uns in so ein Hamsterrad bringen, dass wir nicht mehr Zeit nehmen nachzudenken.

Wir sollten mindestens 1 mal im Jahr ganz bewußt Inventur machen und uns 1-2 Tage nehmen, um über uns selbst nachzudenken:

→ Sind die Dinge die ich tue, noch dran? Meine Arbeit, mein Ehrenamt, meine Hobbys ...

→ Lebe ich gute Beziehungen in meinem Leben? Welche Beziehungen benötigen Veränderung? Welche Beziehungen schaden mir? In welchen Beziehungen habe ich versagt und muss ich vielleicht mehr investieren (2 Jahre Kids nicht erlebt).

→ Was hat Gott mir vor 12 Monaten gesagt? Was davon habe ich getan? Wo muss ich Buße tun und meine Wege nachjustieren?

→ Wie geht es meinen Finanzen? Lebe ich über meine Verhältnisse? Habe ich von Gott Genügsamkeit gelernt? Oder jage ich dem Mammon und Konsum dieser Welt nach? Ist meine Seele in Gott gesättigt oder suche ich meine Befriedigung durch irdische Dinge?

→ Warum bin ich so beschäftigt? Wo suche ich Anerkennung? Habe ich meine Identität in Gott gefunden? Agiere ich aus einem Frieden und einer Ruhe heraus, die in Christus verankert ist? Bin Menschen wohlgefällig oder bin ich Gott wohlgefällig?

**Solche Fragen sind unheimlich wichtig, weil wir dadurch feststellen, ob wir uns vielleicht selbst Schaden zufügen, den wir durch eigenes Nachjustieren abwenden könnten?**

→ Ein falscher Job bringt Frust, Müdigkeit bis hin zu Depression und Burnout.

→ Falsche Beziehungen können uns aussaugen und seelisch und körperlich krank machen.

→ Erkenne ich Gottes Plan für mein Leben und bin ich ihm gehorsam? Falls nicht, beschneide ich Gottes Segen in meinem Leben.

→ Falscher Umgang mit Geld bringt schlaflose Nächte und Existenzängste. Geiz mit Finanzen oder ein Nichtsäen in Gottes Reich beschneidet Gottes Segen für mein Leben.

➔ Wen ich meine Identität in Christus nicht erkenne und auslebe, dann hechele ich einem falschen Ideal hinterher und vergeude meine Kraft, Zeit und Finanzen, um jemand zu sein, der ich eigentlich gar nicht bin und denn die Werbung mir vorgaukelt zu sein.

## 2. **Bringe deine Sorgen zu Gott – und lass sie dort liegen!!**

Phil 4 NGÜ

4 Freut euch, was auch immer geschieht; freut euch darüber, dass ihr **mit dem Herrn verbunden seid!** Und noch einmal sage ich: Freut euch! 5 Seid freundlich im Umgang mit allen Menschen; ´ihr wisst ja, dass` das Kommen des Herrn nahe bevorsteht. 6 **Macht euch um nichts Sorgen! Wendet euch vielmehr in jeder Lage mit Bitten und Flehen und voll Dankbarkeit an Gott und bringt eure Anliegen vor ihn.** 7 Dann wird der **Frieden Gottes, der weit über alles Verstehen hinausreicht, über euren Gedanken wachen und euch in eurem Innersten bewahren – euch, die ihr mit Jesus Christus verbunden seid.** 8 Und noch etwas, Geschwister: **Richtet eure Gedanken ganz auf die Dinge, die wahr und achtenswert, gerecht, rein und unanständig sind und allgemeine Zustimmung verdienen; beschäftigt euch mit dem, was vorbildlich ist und zu Recht gelobt wird.** 9 **Haltet euch bei allem, was ihr tut, an die Botschaft, die euch verkündet worden ist und die ihr angenommen habt; lebt so, wie ich es euch gesagt und vorgelebt habe. Dann wird der Gott des Friedens mit euch sein.**

➔ Bringe Gott deine Sorgen!

➔ Hole sie dir nicht wieder zurück!

## 3. **Sei offen Hilfe von außen anzunehmen!**

**„Wenn wir uns den Fuß brechen, dann gehen wir zum Orthopäden. Warum gehen wir nicht zu einem Therapeuten, wenn unsere Seele schmerzt.“**

Grundsätzlich ist Jesus unser Heiland, unser Arzt und unser Erlöser. Ich bin absolut davon überzeugt, dass Jesus in einem Bruchteil einer Sekunde heilen kann. Ich bin auch absolut davon überzeugt, dass Gott uns in einen Heilungsprozess hineinnimmt, in dem er uns schrittweise Heilung schenkt.

Wir sind jedoch in unserer eigenen Familie sehr dankbar für Ärzte, Krankenschwestern, Pfleger und andere Mediziner, die uns Gott geschenkt hat. Dort sagt Gott: Schau dieser Arzt ist meine Hilfe für dich. Diese Medizin ist meine Hilfe für dich.

➔ **Mein Punkt ist folgender: Lasst uns nicht zu übergeistlich sein und lasst uns nicht versuchen Glaubenshelden zu sein, obwohl unsere Hilfe schon direkt an der Tür anklopft.**

*Eine Person strandet auf einer einsamen Insel. Die Person betet zu Gott und ruft: Gott bitte rette mich.*

*Am nächsten Tag taucht ein Boot am Horizont auf und will ihn mitnehmen. Die Person antwortet: „Nein ich warte auf Gott. Er wird mich retten.“*

*Am übernächsten Tag taucht ein Helikopter auf und will ihn mitnehmen. Die Person antwortet wieder: „Nein ich warte auf Gott. Er wird mich retten.“*

*Am dritten Tag tauchen sogar zwei sprechende Delfine auf, die ihn mitnehmen wollen. Die Person antwortet wieder: „Nein ich warte auf Gott. Er wird mich retten.“*

*Dann passiert viele Tage nichts mehr und die Person stirbt.*

*Oben im Himmel fragt die Person Gott: „Warum bist du nicht gekommen und hast mich gerettet?“*

*Gott antwortet: „Ich habe dir ein Boot, einen Helikopter und sogar zwei sprechende Delfine geschickt, aber du wolltest die Hilfe nicht annehmen.“*

**Was immer uns hindert: sei es Stolz oder Unwissenheit oder Scham. Bitte scheue dich nicht Hilfe von außen anzunehmen!**

- ➔ **Karrierecoaching bei der Jobsuche**
- ➔ **Eheberatung, Seelsorge für dich und deinen Partner/-in**
- ➔ **Schuldenberatung bei Finanzproblemen**
- ➔ **Gesprächstherapie, Seelsorge bei seelischen Problemen**

**4. Rechne damit, dass Gott mit dir sprechen wird, und dir zeigen wird, was dein Anteil an einer positiven Veränderung sein kann. Gott wird dich herausfordern, selber nach zu justieren.**

- ➔ Wenn deine Gedanken zu sehr um Sorgen kreisen, dann hast du wahrscheinlich zu wenig Gottes Wort in deinem Herz und in deinen Gedanken – Studiere seine Verheißungen, lerne sie auswendig, denke über sie nach.
- ➔ Ändere deine Lebensgewohnheiten um Körper und Seele Gutes zu tun: Geregelt Arbeitszeiten, gesundes Essen, genügend Wasser trinken und falsche Getränke reduzieren oder ganz darauf verzichten, zuckerfrei leben, 2-3 mal die Woche Ausgleichssport.
- ➔ Deine Finanzen budgetieren lernen.
- ➔ Ängste und Minderwertigkeit austauschen durch Studieren und Erkennen deiner Identität in Christus **UND** vielleicht durch zu Hilfenahme von Therapie oder Seelsorge.
- ➔ Etc...

**Gelassenheits-Gebet (Reinhold Niebuhr, US-amerikanischer Theologe):**

*„Gott, gib mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann, den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann, und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.“*

## Stille/Reflektion und Gebet

Mt 11 NGÜ Jesu Einladung

28 »Kommt zu mir, ihr alle, die ihr euch plagt und von eurer Last fast erdrückt werdet; ich werde sie euch abnehmen.

29 Nehmt mein Joch auf euch und lernt von mir, denn ich bin gütig und von Herzen demütig. So werdet ihr Ruhe finden für eure Seele.

30 Denn das Joch, das ich auferlege, drückt nicht, und die Last, die ich zu tragen gebe, ist leicht. «

## Teil 3 Burnout erkennen und Resilienz stärken

Die Gefahr von Burn Out ist allgegenwärtig

Zwei Beamte sitzen zusammen im Büro. "Was hältst du davon, wenn wir uns ein Aquarium kaufen?"

"Meinst du nicht das bringt zu viel Hektik ins Büro."

### Definition – Hintergründe

Burn Out ein Oberbegriff für bestimmte Arten von persönlichen Krisen, die als Reaktion auf andauernden Stress und Überlastung am Arbeitsplatz auftreten.

Burn-Out ist keine offizielle Krankheit. Zumindest nicht nach dem „ICD-10“, dem offiziellen Krankheitsverzeichnis, das Mediziner und Psychiater benutzen, um ihre Diagnose zu stellen.

Allerdings gibt es schon klare Richtlinien. **Burn-Out ist unter dem Diagnoseschlüssel Z73.0 als „Ausgebrannt Sein“ und „Zustand der totalen Erschöpfung“ beschrieben.**

Burn-out ist eine „Zusatzdiagnose“ und damit mehr als nur ein „Symptom“.

Burn-Out kann zu den gefährlichen „großen Geschwistern“ des Burn-Outs führen: Depression, Angststörung, Essstörungen, Zwangsstörungen, bis hin zum Suizid.

Burn-Out ist ein ernstzunehmender, wichtiger Warnschuss des Körpers und der Psyche. Burn-Out ist aber auch immer eine Chance. Die Chance, rechtzeitig die vielleicht letzte Ausfahrt zu nehmen.

Joh 10,10 Der Dieb kommt, um zu stehlen, zu schlachten und zu vernichten. Ich aber bringe Leben - und dies im Überfluss.

Joh 10,11 Ich bin der gute Hirte.

### Ursachen für Burn-Out – Hinweis zur Gegenmaßnahme

Meist eine Kombination aus mehreren Faktoren in folgenden 3 Bereichen:

1. Persönlichkeit
2. Lebensstil
3. Arbeit

## Stress abbauen leicht gemacht...



## 1. Persönlichkeit

- a) **Höchst Leister Engl.: „High Performer“:** „Immer schneller, immer mehr, immer höher!“
- b) **Perfektionisten:** „99% sind das Minimum“
- c) **Pessimisten:** Sie sind deshalb Burn-Out gefährdet, weil sie ihre eigenen Möglichkeiten, eine Situation zum Guten zu wenden, negieren = verleugnen!
- d) **Kontrolleure:** „Hier geht nichts raus, bevor ich es nicht freigegeben habe!“ Ein Typ, der oft Hand-in-Hand mit dem Perfektionisten spazieren geht.
- e) **Harmoniesucher – „Ja-Sager“:** „Diejenigen, die es allen recht machen wollen und dabei jeden Konflikt scheuen und viel Zeit und Energie aufwenden, um alle „glücklich“ zu machen.

## 2. Lebensstil

- a) **Nicht genug Schlaf!! Falsche Ernährung!!**
- b) **Alle Erwartungen von allen erfüllen wollen! Unmöglich!**
- c) **Nicht genug Zeit für Erholung:** Es fehlt die Zeit zum Erholen und Auftanken. In der Freizeit machen wir uns sogar Freizeitstress durch Aktivurlaube und anderes.
- d) **Zu viel Verantwortung:** Verantwortung ist an und für sich etwas Gutes, außer sie versperrt uns den Blick für die Verantwortung für uns selber. Wer sich nur für Andere engagiert und am Ende des Tages erschöpft und krank ist, der macht etwas falsch.
- e) **Nicht genug Unterstützung:** Sich neuen Aufgaben erste einmal zu stellen ist immer gut, dazu benötigen wir jedoch auch die Fähigkeit immer wieder Unterstützung zu suchen und nicht immer alles selber machen zu wollen.
- f) **Zu wenig enge und unterstützende Beziehungen:** Wer eh schon zu viel arbeitet, hat meist keine Zeit mehr für wirklich gute Freunde. Das ist Gift für alle Beziehungen und Partnerschaften oder Ehen, es fehlt uns ein mitfühlendes Gegenüber, ein anerkennendes Lächeln, ein guter ehrlicher Rat.

## 3. Arbeit

- a) **Zu wenig Entscheidungsgewalt und Gestaltungsmöglichkeiten:** Wer immer gesagt bekommt, was er zu tun und zu lassen hat, wer wenig oder nichts selber entscheiden darf, stumpft nach und nach ab.
- b) **Mangel an Wertschätzung und Lob:** Wertschätzung ist der Motor jeder guten Beziehung und hilft uns auch, uns weiterzuentwickeln. Wer keinen Sinn in seiner Arbeit sieht, weil er nie eine positive Rückmeldung bekommt, läuft Gefahr auszubrennen.
- c) **Unklare oder überfordernde Erwartungen:** Wer nicht weiß, wohin er gehen soll, der kommt nie an. Oft sind es gerade die unklaren, unausgesprochenen Erwartungen, die uns unter Druck setzen. Sie sind große Antreiber und wer ihnen nachgibt und mehr leistet, als er auf Dauer geben kann, gerät unweigerlich immer tiefer in eine Spirale aus Erschöpfung und Überforderung.
- d) **Dauerhafte monotone oder stark unterfordernde Arbeit („Bore-Out“):** Nicht nur Fließbandarbeit oder monotone, verwaltungslastige Büroarbeit können permanent intellektuell unterfordern, auch das Einsetzen „Überqualifizierter“ Personen birgt tatsächlich die Gefahr eines Bore-Out.
- e) **Chaotisches oder zu stressiges Arbeitsumfeld**

## Warnsignale – Symptome von Burn Out

### **Kabarettistin Monika Gruber: „Ich bin nicht mehr Burned Out – Ich bin schon Burned through!“**

**Der Burn-Out zwingt den Betroffenen dazu, den Leistungs- und/oder Erwartungshighway zu verlassen und eine Ausfahrt zu nehmen, bevor es zu spät ist.**

**Allerdings ist es viel besser, schon ein paar Ausfahrten vorher freiwillig und kontrolliert von dieser Autobahn abzufahren. Je länger man darauf bleibt, desto schädlicher ist es für Körper, Geist und Seele.**

- Lustlosigkeit an Dingen, die vorher Spaß machten
- Gereiztheit und gesteigerter Aggressionspegel
- Das Gefühl, gescheitert zu sein oder versagt zu haben
- Das Gefühl der Sinnlosigkeit: „Es bringt ja eh nichts!“
- Die Angst, Aufgaben und Anforderungen nicht mehr zu bewältigen
- Mangelndes Interesse am Job
- Andauernde Müdigkeit oder erschöpft sein
- Schlafstörungen: nachts wach und tagsüber müde
- Konzentrationsstörungen
- Verzweiflung und generelle Hoffnungslosigkeit
- Starke, unvermittelte Gefühlsschwankungen
- Körperliche Symptome: Rücken- und Kopfschmerzen, Magen-, Darmbeschwerden, Zähneknirschen, Tinnitus etc.
- Zerfall von Beziehungen und Freundschaften, Rückzug aus dem Freundeskreis

### **Große Bitte: Lieber umkehren als umfallen!!!**

**Am Ende zählt nicht, wer am tapfersten gekämpft hat und wer am mutigsten dem Abgrund entgegengestürzt ist. Am Ende zählt, wer rechtzeitig umkehrt, bevor er umfällt!!**

**Es gibt einen Unterschied mit einem prächtigen Hengst ein Rennen zu bestreiten oder einem sterbenden Gaul in den Tod zu reiten!!**

**Und das ist oft eine sehr feine Linie!!**

### **Was schützt uns vor Burn-Out? Die Resilienz = Widerstandsfähigkeit**

**Resilienz vom lateinischen „resiliere“, was „abprallen, nicht anhaften“ bedeutet, ursprünglich in Physik und Technik verwendet. „Resilienz ist das Maß, in dem ein elastischer Stoff nach einer Deformierung wieder seine ursprüngliche Form annimmt.“**

Heute wird das Wort Resilienz eher im Zusammenhang mit der Fähigkeit verwendet, Probleme und Stressphasen zu bewältigen und unbeschadet zu überstehen. Es beschreibt die Widerstandsfähigkeit eines Menschen im Umgang mit Krisen.

Es gibt Menschen, die wie Felsen in der Brandung stehen und nichts kann sie erschüttern. RESILIENZ nennen Psychologen das: Widerstand zu leisten gegen die Zumutungen der Umwelt oder aus einer deprimierenden Situation wieder ins volle Leben zurückzukehren.

Resiliente Menschen haben meist ganz besondere Fähigkeiten. Sie können Probleme aktiv angehen. Sie sind in der Lage sich in Risikosituationen und unter Druck gut anzupassen. Unter Stress bringen sie oft dieselbe Leistung wie ohne Stress. Nach Misserfolgen und sogar einem schweren Trauma sind sie in der Lage, sich davon wirklich zu erholen.



## Resilienz bedeutet nicht, dass man dauernd gut drauf ist!!

Auch starke Seelen sind verletzlich. Der Unterschied von resilienten Personen ist aber, dass sie nicht gefangen bleiben in Frust, Trauer oder Wut. Sie stehen bald wieder auf, reflektieren und verarbeiten. Nach dem Tal der Tränen geht es für sie wieder bergauf.

**Definition der Schottin BRIGID DANIEL, Professorin für Sozialarbeit: Ich HABE, ich BIN und ich KANN**

- **Ich BIN eine liebenswerte Person und respektvoll mir und anderen gegenüber. (Persönlichkeit)**
- **Ich HABE Menschen, die mich gern haben, lieben und mir helfen. (Lebensstil)**
- **Ich KANN Wege finden, Probleme zu lösen, und mich selbst zu steuern. (Arbeit)**

**Definition des Deutschen BRUNO HILDENBRAND, Soziologe:**

*Seit der Vertreibung des Menschen aus dem Paradies stellt die Krise und nicht die Routine den Normalfall menschlichen Lebens dar. Das Leben sei letztlich nichts anderes als ein Prozess der Bewältigung von Krisen. Resilienz ist die Flexibilität, sich an Widrigkeiten anzupassen und aus ihnen möglichst noch zu lernen. Ohne Krisen und Beeinträchtigung, ist Entwicklung oft überhaupt nicht möglich.*

## Symptombekämpfung statt Wurzelbehandlung

Viele Empfehlungen und Ratschläge für mehr Resilienz im Leben klingen verdächtig oft „nur“ nach Symptombekämpfung.

- *Sei einfach positiver, dann es geht wieder aufwärts!“*
- *„Du hast nicht genug Freunde. Bau dir ein soziales Netzwerk auf das dich im Notfall stützt.“*

Das funktioniert natürlich nicht so einfach und nicht so schnell. Es ist ein Prozeß!

Dass grundsätzlicher Pessimismus, mangelnde Antriebskraft oder tiefsitzende Ängste eigentlich nur Symptome viel tiefergehender Probleme sind, deren Wurzeln aber ganz woanders liegen, kommt zu kurz. Entsprechend flach ist dann auch die Lernkurve und der meist temporäre Erfolg, den diese bewirken.

Kritiker der Resilienz Bewegung bemängeln, dass man unter Umständen ein tieferliegendes Problem sogar noch verschärft, indem man die Widerstandskraft der betroffenen Personen stärkt, aber das Übel dadurch nicht an der Wurzel packt, sondern nur verdrängt.

Wir glauben das das Fördern von Resilienz in unserem Leben hilft, mit Stress besser umzugehen – oder ihn erst gar nicht aufkommen zu lassen. Deswegen wollen wir folgende Tipps zur Entstressung bzw. Resilienzförderung weitergeben:

## Persönlichkeit

### 1. Sage jeden Tag einmal Nein – Gesunde Grenzen setzen

Unser Leben ist begrenzt, unser Können, unsere Kraft, unsere Liebe, unsere Geduld, und unser Gutsein ebenfalls. Wer gesunde Grenzen setzt, der schützt sich selbst. Gesunde Grenzen zeigen mir was ich nicht kann, aber andererseits auch ganz deutlich die Gebiete, die ich voll und ganz ausfülle, innerhalb derer ich alles kann, und auch will.

### 2. Erkenne deine Wertigkeit und Einzigartigkeit

- Wir sind unendlich wertvoll und geliebt.



- „Ich habe dich in meine Hand geschrieben, du bist mein.“ Jesaja 49,16
- „Herr, ich danke dir dafür, dass du mich so wunderbar und einzigartig gemacht hast! Großartig ist alles, was du geschaffen hast - das erkenne ich!“ Ps 139,14
- Zitat: „Du bist geliebt vor aller Leistung und trotz aller Schuld.“

Wir müssen unsere Werte-Botschaften im Kopf umformulieren und im Herzen glauben. Dazu hilft uns Gottes Wort mit seiner Zusprache und Wertschätzung!

Ganz praktisch – „Du bist eine Botschaft, der ich nicht glauben werde. Ich bin nicht wertlos, sondern eines der wunderbarsten Geschöpfe, die es gibt. Ich liebe mein Leben, bin stark, habe genug Kraft um mich zu verändern, ich wachse ständig. Ich kann nicht alles, aber ich kann viel. Ich bin im Gegenteil sehr wertvoll.“

### **3. Genieße das Leben – lache viel, Natur & Hobbys, die Leichtigkeit des Seins**

Worüber ich spaßen kann, das ängstigt mich nicht mehr. Es ist eine Stärke, das Leben leicht nehmen zu können. Die zentrale Botschaft des Christentums ist der Glaube an die Auferstehung. Die Botschaft dahinter lautet: Am Ende siegt das Leben. Das gibt Hoffnung. Es gibt ein Licht am Ende des Dunkels. Nach Depression kommt Lebenskraft, nach Trauer Freude, nach Streit Versöhnung, nach Angst Mut, und nach dem Problem die Lösung.

### **4. Lebendiger Glaube an Jesus Christus**

- Allen Durstigen werde ich Wasser aus der Quelle des Lebens schenken. Offb 21,6
- Ich aber bringe Leben - und dies im Überfluss. Joh 10,10
- Ich bin der Weg, ich bin die Wahrheit, und ich bin das Leben! Joh 14,6

## Lebensstil

### **1. Investiere in Beziehungen, die dir guttun**

Wir brauchen andere Gedanken, als unsere eigenen, wenn wir Resilienz entwickeln wollen. Wir brauchen andere Zugänge und Sichtweisen. Und wir benötigen Freunde und Ratgeber, die uns Zuspruch, Gelassenheit, Wärme und Zuneigung geben.

### **2. Achte auf gesunde Ernährung**

### **3. Bewege dich regelmäßig**

### **4. Erhole dich regelmäßig: Sabbat halten, genügend Schlaf**

### **5. Sorge für seelischen Ausgleich: Hobbys, Freundschaften**

## Arbeit

### **1. Strukturiere deine Arbeit (dazu später mehr)**

### **2. Sei offen für neue Erfahrungen**

### **3. Feier deine Erfolge und belohne dich**

### **4. Finde deinen Sinn im Leben**

Der Sinn, den wir im Leben finden, das WARUM unseres Daseins, ist die einzige Quelle von Lebensmut. Wir alle brauchen einen Sinn im Leben. Viktor Frankl (1905-1997) bringt es auf den Punkt, wenn er sagt: „Wir brauchen ein Bewusstsein von unserer Unvertretbarkeit und unserer Unersetzlichkeit.“ Oder anders gesagt: Wir müssen wissen, dass der Welt etwas ganz Besonderes fehlte, wenn es uns nicht gibt. (siehe auch Viktor Frankl: The search for meaning)

## Teil 4 Das Falsche und Zuviel davon erkennen

**Wie entsteht Stress: Du bist dem Falschen ausgesetzt oder du hast Zuviel von etwas. Oder sogar beides: das Falsche und Zuviel davon!**

**Zwei Tools, die helfen zu erkennen, wo du das Falsche tust oder Zuviel davon!**

### Zuviel davon – einen Wochenplan erstellen

- Wochenplan zu Beginn der Woche mit den 3 Zeitfenstern Vormittags, Nachmittags und Abends
- Was steht zur Verfügung: 3 mal 7 macht 21 Wochenslots – minus 3 Slots für Ausgleich: Ruhetag; Familie, Handy aus, keine Mails etc.
- ganzheitlich planen – es gibt nicht nur Gemeinde!
- Ehrenamt: mehr als 2-4 Termine sind utopisch (Ausnahme: Personen, die gerade auf bestem Wege in den vollzeitlichen Dienst sind!), konzentriere dich auf deinen Platz im Reich Gottes
- 18 Slots sind schnell gefüllt (Beispiel Flip Chart): 2 mal Sport, Jugendaktivitäten, Büro, Feste Aufgaben, Zeit für Notfälle, nicht zu eng planen...

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag

## Das Falsche – der Unterschied zwischen wichtig und dringend

Beispiel Koffer packen: hast du schon festgestellt wieviel mehr in einen Koffer passt, wenn du alles ordentlich faltest und organisierst, statt es einfach reinzuschmeißen und zu stopfen?

Dasselbe gilt fürs Leben! → Dabei sind es nicht unbedingt wir die nur reinschmeißen und vollstopfen, sondern eher unser Umfeld, dass in unseren Koffer reinschmeißt und zustopft!

**WICHTIG:** Dinge die eine hohe Priorität haben und wichtig sind um unsere Hauptziele zu erreichen und die Säulen des Alltags am Leben zu halten!

**DRINGEND:** Dinge, die unter Zeitdruck auftauchen, und sofortige Handlung von uns erfordern!

	<b>DRINGEND</b>	<b>NICHT DRINGEND</b>
<b>WICHTIG</b>	<p><b>KRISEN</b>  <b>DRINGLICHE DEADLINES</b>  <b>PROJEKTE MIT ANDEREN</b>  <b>AUTOPANNE etc.</b></p> <p>&gt; <b>STRESS, KRISENMANAGEMENT,</b>  <b>FEUERLÖSCHER SPIELEN</b></p> <p>→ <b>STRESS, BURNOUT</b></p> <p><b>PERFEKTIONIST</b></p>	<p><b>VISION, PERSPEKTIVE</b>  <b>BEZIEHUNGEN BAUEN</b>  <b>LANGFRISTIGE PLANUNGEN</b>  <b>TRAINING UND VORBEUGUNG</b>  <b>NEUE MÖGLICHKEITEN ERKENNEN</b></p> <p>&gt; <b>DISZIPLIN, KONTROLLE, WENIG KRISEN</b></p> <p>→ <b>PRIORISIERUNG, AUSGEWOGENHEIT,</b>  <b>FEIERT SEINE LANGFRISTIGEN ERFOLGE</b></p> <p><b>HIGH PERFORMER - HÖCHSTLEISTER</b></p>
<b>NICHT WICHTIG</b>	<p><b>UNTERBRECHUNGEN</b>  <b>ANRUF</b>  <b>POST, MAILS, BERICHT</b>  <b>DIVERSE BÜROTÄTIGKEITEN</b>  <b>OFT UNBELIEBTE TÄTIGKEITEN</b></p> <p>&gt; <b>KURZFRISTIGE ORIENTIERUNG,</b>  <b>KEINE LANGFRISTIGEN ZIELE UND</b>  <b>PLÄNE, LEBT IN DEN TAG REIN,</b>  <b>FÜHLT SICH MEIST ALS OPFER,</b>  <b>OBERFLÄCHLICHE BEZIEHUNGEN</b></p> <p>→ <b>DER JA-SAGER, KEINE DISZIPLIN,</b>  <b>PEOPLE-PLEASER, „EINSCHLEIMER“</b></p> <p><b>AUFSCIEBERITIS -</b>  <b>PROKRASTINATION</b></p>	<p><b>GESCHÄFTIGKEITEN</b>  <b>TRIVIALES (TV, INTERNET)</b>  <b>ZEITVERSCHWENDER</b>  <b>ANGENEHME TÄTIGKEITEN</b></p> <p>&gt; <b>VÖLLIGE VERANTWORTUNGSLOSIGKEIT,</b>  <b>UNSELBSTSTÄNDIG – IMMER VON ANDEREN</b>  <b>ABHÄNGIG</b></p> <p>→ <b>DER FAULPELZ</b>  <b>KEIN VERANTWORTUNGSBEWUSSTSEIN,</b>  <b>FÄLLT IN SCHULD- &amp; VERSAGER-SPIRALE</b></p> <p><b>FAULPELZ - LEBENSKÜNSTLER</b></p>

1. In welchem Quadrant siehst du dich? Wo verbringst du die meiste Zeit?
2. Q1: Lerne WICHTIG von DRINGEND zu unterscheiden.
3. Q3: Lerne NEIN zu sagen!
4. Q4: Lerne deinem Leben positive Routine zu geben!