

## Kraft für die Müden (Jesaja 40,26-31)

„Bin ich nur erschöpft – oder ist das schon ein Burnout? Teste deine Symptome!“ Ich sitze beim Zahnarzt im Wartezimmer und durchblättere Magazine. Ein Schnelltest über Burnout ist meistens dabei. Ich mache mich gleich an die Arbeit, die einzelnen Fragen zu beantworten.

Ob ich müde bin, lautet die erste Frage. Als Antworten werden angeboten: niemals, sehr selten, selten, manchmal, oft, meistens. „Manchmal“, kreuze ich an und notiere in Gedanken die Punktezahl. Weiter geht's: ob ich mich niedergeschlagen fühle. Dann: ob ich einen guten Tag habe; körperlich oder emotional erschöpft bzw. glücklich oder unglücklich bin – und so weiter. Am Ende schaue ich, in welcher Kategorie ich lande. Da heißt es: „Sie sind akut nicht gefährdet, benötigen keine weitere Hilfe. Eine weitere Burnout-Untersuchung durch Ihren Arzt ist nicht notwendig.“ Ich bin beruhigt. Wobei: Manche Frage kann ich gar nicht eindeutig beantworten. Je nachdem, hätte die Punktezahl auch variieren können. Und das Testergebnis hätte vielleicht eine Burnout-Gefährdung angezeigt. Für mich ist das Ganze eher eine Spielerei. Für viele hingegen bitterernst.

Burnout ist die Krankheit unserer Zeit. Ein Zustand andauernder Erschöpfung, ein „Ausgebrannt-und-leer-Sein“. Die Symptome: anhaltende Überlastung, emotionale Erschöpfung, erhöhte Reizbarkeit, Verlust der eigenen Leistungsfähigkeit.

Manche Fachleute schätzen, dass jeder fünfte Berufstätige einmal im Erwerbsleben ausbrennt. Die Statistiken der Krankenkassen zeigen: Die Zahl derer, die sich aufgrund eines Burnout-Syndroms krankschreiben lässt, ist in den vergangenen Jahren gestiegen.

Betroffen sind alle Bevölkerungs- und Berufsgruppen. Besonders gefährdet scheinen vor allem soziale Berufe: Pflegekräfte, Sozialarbeiter, Beschäftigte in Beratungsstellen, Lehrerinnen und Lehrer, aber auch Menschen in Führungsverantwortung. Und es trifft mehr Frauen als Männer.

### *Leben wir in der anstrengendsten Zeit der Menschheit?*

Mir kommt es so vor, liebe Hörerinnen und Hörer, als sei die heutige Zeit, die anstrengendste in der Geschichte der Menschheit. Es ist nicht nur die Arbeit, die einen bis zur Erschöpfung fordert. Ständig gibt es neue Nachrichten zu lesen, meistens von Katastrophen, E-Mails müssen beantwortet werden, schnell noch ein Foto posten. So werden auch dringend benötigte Ruhephasen abgekürzt. Auf der Überholspur ignorieren Betroffene meist alle Warnsignale von Leib, Geist und Seele – bis zum Crash.

Allerdings: Immer wieder haben Gelehrte und Wissenschaftler im Laufe der Geschichte ihre eigene Zeit als die erschöpfendste betrachtet – und ganz allgemein den Fortschritt als die zentrale Ursache gesehen. So schreibt die Kulturhistorikerin Anna Katharina Schaffner in ihrem Buch über Erschöpfung: „In vielen Zeitaltern gab es die Tendenz, die eigene Zeit als

die erschöpfendste darzustellen – als wäre Erschöpfung eine Auszeichnung und der Wettbewerb um den ersten Platz eine Sportart.“ Ist es also auch ein Kokettieren? Schaut her, wie leistungsfähig wir sind? Und wie sehr wir uns verausgaben? Demnach haben Menschen schon immer mit Erschöpfungszuständen gerungen.

Im 19. Jahrhundert wird Neurasthenie diagnostiziert. Nervenschwäche. Festgestellt wurde sie zumeist in gehobenen Gesellschaftsschichten. Das Stadtleben würde Energie rauben, es gäbe zu viele Reize. Züge, Autos und Telegrafen. Der Rhythmus des Lebens sei schneller geworden – bis zur völligen Erschöpfung. Heute würde man von Burnout sprechen. Aber auch das Gegenteil kann krankmachen: Unterforderung, Leerlauf, bloßes Funktionieren ohne Sinn.

Bei den frühchristlichen Mönchen gilt die Trägheit als größte Gefährdung. Sie sehen die Grenzen zwischen körperlicher Erschöpfung und geistig-geistlicher Nachlässigkeit als fließend an. Wenn ich in nichts mehr Sinn sehe, wenn mich der Überdruß packt, der Widerwille, überhaupt etwas zu tun, dann kann auch Gott mich nicht mehr erreichen – so ihre Befürchtung. Erschöpfte Menschen gelten damals als Sünder, weil sie mental nicht stark genug waren und nicht die Willenskraft hatten, ihr Leben Gott zu widmen.

Von erschöpften, müden, kraftlosen Menschen erzählt auch die Bibel im Buch des Propheten Jesaja. Doch bleibt Jesaja nicht stehen bei der Diagnose. Er spricht auch nicht von Sünde, sondern bietet ein ganzes Panorama von Trost und Ermutigung:

*Sprecher/in:*

*26 Hebt eure Augen in die Höhe und seht! Wer hat all dies geschaffen? ... 27 Warum sprichst du denn, Jakob, und du, Israel, sagst: »Mein Weg ist dem HERRN verborgen, und mein Recht geht an meinem Gott vorüber«? 28 Weißt du nicht? Hast du nicht gehört? Der HERR, der ewige Gott, der die Enden der Erde geschaffen hat, wird nicht müde noch matt, sein Verstand ist unausforschlich. 29 Er gibt dem Müden Kraft und Stärke genug dem Unvermögenden. 30 Jünglinge werden müde und matt, und Männer straucheln und fallen; 31 aber die auf den HERRN harren, kriegen neue Kraft, dass sie auffahren mit Flügeln wie Adler, dass sie laufen und nicht matt werden, dass sie wandeln und nicht müde werden. (Jes 40,26-31)<sup>1</sup>*

*Musik I: „Nun lob mein Seel den Herren“ (EG 289,1)*

Jesaja spricht hier zu Menschen in schier trost- und hoffnungsloser Situation. Sie haben einen Vernichtungskrieg hinter sich. Ihre Hauptstadt Jerusalem, der Tempel, ihr Heiligtum ist zerstört. Sie verlieren alles, was ihnen Halt und Sicherheit gab. Heimat, Hab und Gut. Ihren Glauben an Gott. Sie werden deportiert in die Fremde. Und teilen das Schicksal aller Entwurzelten. Burnout im Flüchtlingslager.

*Kopfhoch!*

Der erste Rat, den Jesaja den Verzweifelten gibt, lautet: „Hebt eure Augen in die Höhe und seht!“ Mit anderen Worten: Kopfhoch! So nennt die Psychotherapeutin Claudia Croos-Müller eine einfache Übung, die sofort Besserung verspricht: Halswirbelsäule aufrichten, Kinn

---

<sup>1</sup> zitiert nach Lutherbibel 2017

anheben. Kopf hoch. Sich umschaun – und auf all die schönen Dinge achten, die in den Blick geraten. Und die allen Menschen gleichermaßen geschenkt sind.

Der Blick nach oben hat schon den Beter des 8. Psalms staunen lassen:

Sprecher/in:

*Wenn ich sehe die Himmel, deiner Finger Werk, den Mond und die Sterne, die du bereitet hast: was ist der Mensch, dass du seiner gedenkst, und des Menschen Kind, dass du dich seiner annimmst?*

Wer mit negativen Gedanken und gesenktem Kopf durch die Welt läuft, kann ihre schönen Seiten nicht entdecken. Croos-Müller hat eine Reihe „kleiner Überlebensbücher“ geschrieben, wie sie alle im Untertitel heißen. Eines steht unter dem Motto „Nur Mut!“, ein anderes rät „Bleib cool“ oder wünscht „Viel Glück“. Ihr Ziel: Soforthilfe bei Stress, Arbeitsfrust, Selbstzweifeln und Angst.

Viele der vorgeschlagenen Übungen habe ich ausprobiert – und nutze sie regelmäßig. Eine meiner Lieblingsübungen ist der Schulterwurf: Beide Arme leicht nach vorne ausstrecken – mit den Handflächen nach oben. Dann die Arme abwechselnd mit Schwung von vorne nach oben und nach hinten bewegen. Über die Schulter – und weg mit dem Ärger und dem Stress. Mal links, mal rechts. Body2Brain-Methode nennt die Psychotherapeutin Croos-Müller ihr Konzept. Übersetzt heißt das: Vom Körper in den Kopf. Mit anderen Worten: Die Bewegung beeinflusst unser Befinden.

Ob eine „Kopf hoch“-Übung den Menschen im Exil in Babylon geholfen hat? Wenn Geborgenheit, Vertrauen, Verlässlichkeit, Liebe und Wertschätzung fehlen: Genügt auch da eine Kleinigkeit, um Menschen aus Hilflosigkeit und Ohnmacht herauszuführen?

Die Krise der Deportierten reicht noch tiefer. Vielleicht tut Gottesferne am meisten weh. Von Gott und den Menschen sich verlassen fühlen, Burnout der Seele. Jesaja unternimmt einen Versuch nach dem anderen, diese Tiefen zu erreichen: Wisst ihr denn nicht? Hört ihr denn nicht? Seht ihr denn nicht? Gott ist doch da! Er hat die Enden der Erde geschaffen – er wird nicht müde noch matt.

Ich empfinde das als ganz große Zuwendung. Jesaja lässt nicht locker mit seinem Appell. Sieh doch! Gott ist da, auch wenn du nicht alles verstehst.

Mich tröstet dann eine Musik, die mich wieder erinnert an all das, was mir verlorengegangen ist an Vertrauen. „Wer weiß, was das Morgen bringt?“, singen Jennifer Warnes und Joe Cocker“. Ihre Antwort – vielleicht inspiriert von Jesaja: „Die Liebe zieht uns hoch...“ Sie gibt mir Kraft und lässt mich schweben wie ein Adler.

*Musik II: „Up where we belong“, Jennifer Warnes/Joe Cocker*

Wie behalte ich meine Lebenskraft? Und wie finde ich sie, wenn sie verlorengegangen ist? Diesen beiden Fragen wird seit einigen Jahren viel Beachtung geschenkt. Resilienz lautet heute das Schlüsselwort. Dabei geht es um psychische Widerstandskraft, die Fähigkeit, schwierige Lebenssituationen ohne anhaltende Beeinträchtigung zu überstehen. Und der Glaube, die Bindung an die kosmische Kraft Gottes wird zunehmend auch anerkannt als ganz wichtiger Faktor von Resilienz.

## *Die eigene Widerstandskraft stärken*

Ich finde es gut, wenn viele sich damit beschäftigen, wie Menschen Widerstandskraft entwickeln, Hilfen an die Hand bekommen, wie sie selbst aktiv werden können. Empowerment – Selbstbefähigung. Eigene Fähigkeiten zu stärken.

Vor Jahren schon habe ich mit Yoga begonnen. Eigentlich sind das bei mir Dehnübungen, die Verspannungen vorbeugen sollen. Oder, wenn meine Beweglichkeit schon eingeschränkt ist, diese wieder zu erweitern. Damit trainiere ich auch meine Muskeln, die Körperhaltung. Und die Atemübungen, die ich schon aus der Meditation kenne, helfen mir, abzuschalten und zu entspannen. Die Grenzen zu Yoga sind dabei fließend.

Ein Freund aus Studienzeiten sieht das kritisch. „Bist Du jetzt auch bei denen, die sich ständig selbst optimieren wollen?“, fragt er mich und mustert mich von Kopf bis Fuß. Die Ironie in seiner Stimme ist unüberhörbar. Und der Ärger: „Dauernd soll ich mich verbessern. Bei mir löst das Stress aus!“

Die Idee, dass ich mich verbessern kann, hat aber doch etwas für sich, wende ich ein. Für mich hat es mit Selbstbestimmung zu tun. Auch das sieht mein Freund ganz anders. Er spricht von der schleichenden Ökonomisierung, die nicht einmal vor dem eigenen Selbst Halt macht. „Wenn sich alles immer irgendwie rechnen muss, besser werden muss, dann ist es schnell mit der Selbstbestimmung vorbei“, trifft er einen Punkt, in dem ich ihm gerne zustimme.

Im Bibeltext bleibe ich an einem Wort hängen, an den „Unvermögenden“, wie Jesaja sie nennt. Zu den Müden, die Kraft brauchen, rechne ich auch mich. Aber wer genau sind die Unvermögenden? „Der kann's nicht“, so höre ich manchmal Menschen in Gesprächen reden, deren Zeuge ich zufällig in der S-Bahn oder bei anderen Gelegenheiten werde. Ist der Unvermögende der, oder die, die nichts kann, es einfach nicht auf die Reihe bringt, der Loser, das Opfer? Je länger ich darüber nachdenke, desto mehr möchte ich den Begriff der Unvermögenden streichen. Er suggeriert genau das, was mein Freund kritisiert: Leistung und Verbesserung bestimmen den Wert des Menschen. Wer nicht mithalten kann, ist draußen.

Immer wieder diskutieren wir über Selbstoptimierung. Auch dort, wo ich von Selbstverantwortung und Selbstfürsorge spreche, geht ihm das zu weit. Er findet, ich blende die Rahmenbedingungen aus, die Politik und Wirtschaft vorgeben. Nein, das tu ich nicht. Auch ich sehe die Gefahr, dass die Verantwortung dafür, wie es mir geht, allein mir zugeschoben wird. Mindestens so wichtig wie individuelle Anleitungen, etwa mit Stress besser umzugehen, ist es, die Ursachen – also die Arbeitsbedingungen, die Lebensbedingungen – in den Blick zu nehmen. Da liegt vieles im Argen. Und darüber reden wir alle viel zu wenig.

Wie kann es sein, dass Menschen drei Jobs haben und trotzdem nicht über die Runden kommen? Was sind das für Arbeitsbedingungen? Da kann ich doch nicht von Unvermögenden sprechen, wenn die fix und fertig sind. Eine Freundin erlebt das in diesen Tagen. Sie ist Krankenschwester, alleinerziehend, und klagt, dass sie wieder zum Nachtdienst eingeteilt ist, während ihr Sohn Osterferien hat. Die Bitte um Rücksicht auf ihre Situation weist ihr Chef regelmäßig ab mit dem Hinweis: Die Regeln würden für alle gelten – was in der Praxis aber nicht stimmt. Da wird viel, vielleicht sogar die ganze Verantwortung auf den

Einzelnen abgewälzt. Mit den Folgen – mit den körperlichen Verspannungen, aber am Ende auch mit dem Burnout – musst du selbst zurechtkommen. Du kannst dir ja Hilfe suchen. Das finde ich zynisch.

Und wenn Menschen gar keine Wertschätzung erleben, keinen Respekt spüren, dann macht mich das sprachlos. Was für eine Ignoranz! Menschen sind doch keine Maschinen, die funktionieren müssen. Ob im Supermarkt, in der Pflege, in der Schule – selbst in der Kirche – berichten Menschen immer wieder von genau dieser frustrierenden, zutiefst verletzenden Erfahrung, nur als Ressource betrachtet zu werden.

Bei Gott ist das anders, hält Jesaja entgegen. Bei Gott zählt jede und jeder. Er zählt sogar die Sterne, er kennt und ruft jeden Menschen beim Namen... Das ist Therapie für eine ganze Gesellschaft, die sich im Burnout befindet.

*Musik III: Instrumental – Sam Kars, Covered Beauty*

*Neue Lebenskraft finden*

Vor einer Woche, liebe Hörerinnen und Hörer, haben wir Ostern gefeiert. Und österlich klingt in meinen Ohren auch dieser Text aus dem Alten Testament. Für mich handelt er von Ostern – vom Aufstehen, der Auferstehung. „Aber die auf den Herrn harren, kriegen neue Kraft“, heißt es bei Jesaja.

Die Lage scheint für viele aussichtslos, hoffnungslos. „Hoffen und Harren macht manchen zum Narren“, reimt der Volksmund. Und im Reim steckt immer auch ein Maß an Volksweisheit, an Lebenserfahrung, dass sich eben nichts automatisch, per Knopfdruck einstellt. Das ist mit „Harren“ aber nicht gemeint. Untersucht man das Wort genauer, wird deutlich, dass es nicht darum geht, etwas über sich ergehen, womöglich sich hängen zu lassen. Sondern unter dem größten Druck, der auf mir lastet, die eigenen Handlungsmöglichkeiten auszuloten – und zu nutzen.

Im hebräischen Urtext entdecke ich: Die auf den Herrn harren, kriegen neue Kraft – lässt sich auch so übersetzen: Die auf den Herrn harren, mausern sich. – Das passt zu den Adlern, von denen die Rede ist. Die Mauser ist eine Zeit, in der Vögel ihr Gefieder ersetzen. Sie sind in dieser Phase in ihrer Beweglichkeit eingeschränkt. Ihr Federkleid hinterlässt dann auch optisch keinen guten Eindruck: Sie sehen „wie gerupft“ aus. Erst mit dem Ende der Mauser ist ihre volle Flugfähigkeit wieder hergestellt.

Der Adler ist in besonderer Weise darauf angewiesen, dass sich seine äußersten Federn, die Schwungfedern, in der Mauser erneuern. Wer einem Adler beim Fliegen zuschaut, sieht aber schon nach wenigen Augenblicken, dass seine Kraft nicht in seinen riesigen Flügeln liegt, sondern dass er sich den Aufwinden überlässt, die ihm Auftrieb geben, Höhe zu gewinnen. Dass ein Adler so hoch aufsteigen kann, hat nichts mit kräftigem Flügelschlag zu tun, sondern mit der Thermik, die er zu nutzen versteht.

Mich beeindruckt dieses Bild. Die Aufwinde, denen der Adler vertraut, vertrauen muss, das ist für Jesaja ein Bild für Gott. Ihm zu vertrauen, meine Hoffnung auf Gott zu setzen. Das ist genau das, was wir Ostern feiern. Gott hat Jesus auferweckt. In seiner Auferstehung liegt für mich die Kraft, aufstehen zu können. Immer wieder, an jedem Tag. Sie wirkt auch in mir,

diese Kraft. Das Lassen und Fallenlassen aber will geübt werden wie eine Figur beim Yoga. Vertrauen üben. Täglich. Allen Müden und Erschöpften wünsche ich diese Erfahrung. Denn: „Jünglinge werden müde und matt, und Männer straucheln und fallen; aber die auf den HERRN harren, kriegen neue Kraft, dass sie auffahren mit Flügeln wie Adler, dass sie laufen und nicht matt werden, dass sie wandeln und nicht müde werden.“

*Musik IV: Sei Lob und Preis mit Ehren BWV 167*