

## **Predigt zu 1. Könige 19,9-13a**

von Dr. Carmen Berger-Zell

Liebe Gemeinde,

immer mehr Menschen leiden heute an permanenter Überlastung und Erschöpfung. Dies führt auch dazu, dass die stressbedingten Fehltage der Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer durch Krankschreibungen in jüngster Zeit sprunghaft angestiegen sind: Im Zeitraum von 2012 bis 2016 von knapp 20 Millionen auf mehr als 30 Millionen. Die Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin kam nach einer repräsentativen Umfrage zu dem Ergebnis: Die Hälfte der Angestellten in Deutschland stehen unter einem zu hohen Termin- und Leistungsdruck. Jeder zweite Beschäftigte klagt über Müdigkeit, Erschöpfung oder Rückenschmerzen. Und nicht wenige sagen: Ich bin erschöpft, ich habe Schlafprobleme, ich kämpfe mit dem Gefühl der Niedergeschlagenheit.

Die völlige Erschöpfung – auch Burnout genannt – ist längst zu einem Volksleiden geworden. Damit verbunden sind verschiedene Krankheitsbilder: Manche bekommen einen Hörsturz, haben einen Drehschwindel oder leiden unter Schlafstörungen. Andere kämpfen mit Angstzuständen, Herzbeschwerden oder fallen plötzlich in Ohnmacht. Nicht selten verbirgt sich hinter diesen Symptomen auch eine Depression.

Was tun, wenn Arbeit krank macht? Wenn nichts mehr geht, wenn der Druck immer größer wird und man das Gefühl hat: Ich bin dem allen nicht mehr gewachsen, ich schaffe das nicht mehr.

In der Bibel erzählt eine Geschichte von einem Menschen, der bereits klassische Symptome eines Burnouts hat. Er ist engagiert und leidenschaftlich. Er will seine Sache gut machen. Leider hat er nicht den Erfolg, den er sich wünscht. Elia heißt er. Angestellt als Prophet bei Gott, soll er den Menschen seine Botschaften übermitteln. Doch er stößt bei ihnen weitgehend auf taube Ohren. Zu allem Überfluss macht er dann auch noch gravierende Fehler. Es kommt dann der Tag, an dem nichts mehr geht. Völlig erschöpft und ausgebrannt schmeißt er alles hin und geht in die Wüste, legt sich unter einen Ginsterstrauch und will sterben.

Elia fällt in einen Tiefschlaf. Doch ein Engel kommt, berührt ihn sanft und sagt zu ihm: Elia, steh auf und iss! Daraufhin macht er die Augen auf, sieht ein frisches Brot neben sich liegen und einen Krug mit kühlem klarem Wasser. Elia isst und trinkt und

schläft wieder ein, zu groß ist noch seine Müdigkeit. Ein zweites Mal kommt der Engel und lädt ihn ein: Elia, steh auf und iss! Und er gibt ihm für seine Entwicklung eine zeitliche Perspektive: Du hast noch einen weiten Weg vor dir. Elia steht auf, isst und trinkt und geht gestärkt durch die Speise eine lange Zeit durch die Wüste. Und dann geschieht folgendes:

### *Bibeltext lesen*

Was tust du hier? Fragt Gott Elia. Nicht oft kommt es in der Bibel vor, dass Gott einen Menschen etwas fragt. Meistens ist es umgekehrt. Menschen fragen Gott. Umso erstaunlicher diese Frage Gottes an Elia: Was tust du hier? Dahinter stehen viele andere Fragen: Wie konnte es passieren, dass du so am Ende bist? Wie konnte es so weit kommen?

Das sind Fragen, die sich der eine oder andere vielleicht auch schon einmal in seinem Leben gestellt hat.

Was tust du hier? fragt Gott. Ich stelle mir die Szene so vor: Elia sitzt völlig erschöpft in der Höhle. Er hat sich nach vierzig Tagen Wanderschaft hierhin zurückgezogen, weil er zunächst einmal Abstand und Schutz braucht vor seinen Verfolgern.

Theologisch lässt sich die Höhle aber auch als ein Ort verstehen, an dem er sich neu auf seinen Glauben besinnen will oder wo er versucht, wieder zu sich selbst zu finden. Was tust du hier? Diese Frage stellt für ihn die Sinnhaftigkeit seines ganzen Tuns infrage. Als Elia sie hört, bricht sein ganzer Frust aus ihm heraus, und er wirft Gott alles vor die Füße: Ich habe für dich geeifert, klagt er. Ich habe immer mein Bestes gegeben. Wofür? Am Ende habe ich doch versagt. Alle Arbeit, alle Anstrengungen waren umsonst. Ich bin unendlich müde. Ich kann nicht mehr.

Diagnose Burnout: Ich denke an diejenigen, die schon über viele Jahre Angehörige liebevoll pflegen. Das sind nicht wenige. Von den rund 2,9 Millionen pflegebedürftigen Menschen werden rund 70 Prozent allein durch Familienmitglieder oder ihnen nahestehenden Personen versorgt. Aufopferungsvoll sind sie für ihre Angehörigen da. Zu den beruflichen Anforderungen und Überforderungen kommen für sie noch die privaten hinzu. Beruf und Familie zu verbinden ist nicht einfach. Fragt man pflegende Angehörige nach den Belastungen, die mit ihren Pflegeaufgaben verbunden sind, so sagen mehr als die Hälfte, dass sie sich sehr stark belastet fühlen. Ebenfalls mehr als die Hälfte der Pflegenden leidet unter psychischen Problemen, häufig ausgelöst durch andauernden Stress. Gerade die Versorgung

eines Angehörigen mit einer Demenzerkrankung verstärkt Stress und kann sich negativ auf die Gesundheit auswirken. Viele Pflegende fühlen sich mit der Pflege ihrer Angehörigen alleine gelassen.

Nicht immer sind es Zuneigung oder Dankbarkeit, die Angehörige empfinden, wenn sie sich entscheiden, die Pflege eines nahestehenden Menschen selbst zu übernehmen. Obwohl in den meisten Fällen emotionale Bindungen entscheidend sind, fühlt sich ein Drittel der Angehörigen eher zur Pflege verpflichtet. Diese Motivation kann sich ebenfalls negativ auf das individuelle Belastungserleben auswirken.

Die gesundheitlichen Folgen sind auch dann nicht zu unterschätzen, wenn pflegende Angehörige ihre Pflegebeziehung positiv empfinden, als bereichernd und gut zu bewältigen. Nachgewiesen ist, dass sie die Sorge um ihre eigene Gesundheit eher zurückstellen oder gar vernachlässigen. Viele überschätzen auch ihre Belastbarkeit und ihre Kompetenzen. Dies hat deutliche Auswirkungen auf ihren körperlichen und psychischen Gesundheitszustand, gerade für Angehörige mit hoher zeitlicher Pflegebelastung, wie sie regelmäßig bei der Pflege von Menschen mit Demenz entsteht. Pflegende entwickeln häufig depressive Symptome, leiden unter Herz-Kreislauf-Problemen, Schlaflosigkeit und Nervosität. Viele Angehörige brechen, wenn die Pflegebeziehung dann endet, regelrecht zusammen und werden selbst krank. In unserer biblischen Geschichte fordert Gott den erschöpften Elia auf: Geh hinaus aus deiner Höhle. Geh mir entgegen! Doch diese Worte allein bewegen Elia noch nicht dazu, aus seiner Höhle herauszukommen. Gott ist für uns Menschen unsichtbar. Wie nur sollte er Gott erkennen? Er braucht etwas, was ihm die Nähe Gottes erfahrbar werden lässt. .

Elia ist nicht der Erste, der auf dem Berg Horeb Gott begegnet. Etwa 500 Jahre vorher stand schon einmal einer auf dem gleichen Berg und wollte Gott sehen, damit seine Zweifel, seine Erschöpfung verschwinden. Es war Mose, der das Volk ins gelobte Land führen wollte. Mose wollte Gott ganz und gar begegnen, er wollte sein Antlitz sehen (Ex 33, 12–23). Und Gott antwortete ihm: Du kannst mein Angesicht nicht sehen, denn kein Mensch wird leben, der mich sieht. Aber er erlaubt Mose, sich in eine Felsspalte zu stellen, während er vorüberzieht, und ihm dann hinterherzusehen. Diese Metapher spiegelt, was der Philosoph Søren Kierkegaard

einmal so ausdrückte: „Das Leben kann nur nach vorwärts gelebt, aber es kann nur nach rückwärts verstanden werden.“ Wenn Menschen von ihren Gotteserfahrungen erzählen, dann schildern sie nicht selten, wie sie erst später, im Rückblick auf eine überstandene Krise oder durchlebtes Leid, auf einmal merken: Da gab es etwas, was mir Halt und Kraft gegeben hat.

Elia achtet aufmerksam auf ein Zeichen. Wie wird das sein, was ihm Kraft gibt, seine Aufgaben zu erfüllen?

Erst hört er, wie ein gewaltiger Sturm vor seiner Höhle tobt, darauf spürt er, wie die Erde bebt, und dann, wie eine große Feuersbrunst alles niederbrennt. Doch in all den Naturgewalten, die ja auch etwas Bedrohliches an sich haben, da war Gott für ihn nicht erfahrbar. Als er schließlich ein stilles sanftes Sausen vernimmt, da spürt er auf einmal die Nähe Gottes. Es ist die Begegnung mit dem leisen Gott, die ihn bewegt.

Dies deckt sich mit den Erfahrungen, die Menschen machen, die sich eine Auszeit genommen haben. nehmen. Wenn der Trubel des Alltags verstummt, wenn Zeit und Raum da ist, den eigenen Glauben zu reflektieren und sich mit den Themen seines Lebens auseinanderzusetzen, dann hat auch Gott eine Chance, gehört zu werden. Denn es sind oftmals die leisen und sanften Töne, die uns Gottes Nähe erahnen lassen.

Und nun stellt Gott dem Elia noch einmal diese Frage: Was tust du hier? Wieder benennt Elia seine Niederlagen, seine Erschöpfung – die sind nicht vergessen. Aber schaut nun auch nach vorne. Auf den Weg, der vor ihm liegt. Jetzt hat er die Kraft, die nächsten Schritte zu gehen.

Wir brauchen, wie Elia, immer wieder Auszeiten, in denen wir zur Ruhe kommen können, in denen wir genährt und gestärkt werden und in denen wir – wenn nötig – auch all unser Leid Gott klagen können. Dies gibt uns Kraft, unsere Aufgaben anzugehen. Wir brauchen Zeiten, in denen wir die Sinnhaftigkeit unseres Tuns hinterfragen und uns fragen können: Was brauche ich?