IGW

Burnout – Chance für die persönliche Gottesbeziehung?

Eine qualitativ-empirische Untersuchung unter Burnout-Betroffenen

Mai 2014

Oliver Engler
Master of Arts in Praktischer Theologie

Fachmentor: Mathias Burri

Studienleiter: David Staub

Titelfoto: © Gtranquillity unter Lizenz von Shutterstock.de 2011

INHALTSVERZEICHNIS

1. EINLEITUNG 1

1.1 Begründung der Themenwahl 1

1.2 Forschungsfrage 1

1.3 Forschungsziel 2

1.4 Aufbau der Arbeit 2

1.5 Vorgehen 3

1.6 Abgrenzung 3

1.7 Dank 4

2. GRUNDLAGEN 5

2.1 Definitionen und Begriffsabgrenzungen 5

2.1.1 Definition Burnout 5

2.1.2 Definition Stress und Abgrenzung zu Burnout 6

2.1.3 Definition Depression und Abgrenzung zu Burnout 7

2.1.4 Fazit 8

2.2 Burnout aus medizinischer Sicht 9

2.3 Symptome und Verlauf (Phasen) 11

2.3.1 Phase 1: grosses Engagement 12

2.3.2 Phase 2: Vernachlässigung der eigenen Bedürfnisse 12

2.3.3 Phase 3: Emotionalisierung und Enttäuschung 12

2.3.4 Phase 4: Kompensation 13

2.3.5 Phase 5: Desinteresse und Gleichgültigkeit 13

2.3.6 Phase 6: Psychosomatische Reaktionen 13

2.3.7 Phase 7: Depression und Verzweiflung 13

2.3.8 Fazit 14

2.4 Mögliche Ursachen 14

2.4.1 Äussere Ursachen 14

2.4.2 Innere Ursachen 15

2.5 Mögliche Wege zur Heilung 18

2.5.1 Heilung am äusseren Menschen 18

2.5.2 Heilung am inneren Menschen 19

2.5.3 Prävention 22

2.6 Warum brennen auch Christen aus? 23

2.7 Umschreibung Gottesbeziehung 24

3. EMPIRISCHER TEIL 27

3.1 Methodik 27

3.1.1 Empirisch theologischer Praxiszyklus 27

3.1.2 Grounded Theory 28

3.1.3 Auswertung mit MAXQDA2011 29

3.2 Vorgehen 30

3.2.1 Art der Befragung 30

3.2.2 Wahl der Testpersonen 30

3.2.3 Aufbau des Fragebogens 31

3.2.4 Vorgehen bei der Auswertung der Interviews 32

3.3 Befragung Person 1 33

3.3.1 Story (Fragen 1+2) 33

3.3.2 Auswirkungen auf die Gottesbeziehung (Frage 3) 34

3.3.3 Persönliches Fazit (Frage 4) 34

3.4 Befragung Person 2 34

3.4.1 Story (Fragen 1+2) 34

3.4.2 Auswirkungen auf die Gottesbeziehung (Frage 3) 35

3.4.3 Persönliches Fazit (Frage 4) 36

3.5 Befragung Person 3 36

3.5.1 Story (Fragen 1+2) 36

3.5.2 Auswirkungen auf die Gottesbeziehung (Frage 3) 37

3.5.3 Persönliches Fazit (Frage 4) 38

3.6 Befragung Person 4 38

3.6.1 Story (Fragen 1+2) 38

3.6.2 Auswirkungen auf die Gottesbeziehung (Frage 3) 39

3.6.3 Persönliches Fazit (Frage 4) 39

3.7 Befragung Person 5 40

3.7.1 Story (Fragen 1+2) 40

3.7.2 Auswirkungen auf die Gottesbeziehung (Frage 3) 40

3.7.3 Persönliches Fazit (Frage 4) 41

3.8 Befragung Person 6 41

3.8.1 Story (Fragen 1+2) 41

3.8.2 Auswirkungen auf die Gottesbeziehung (Frage 3) 42

3.8.3 Persönliches Fazit (Frage 4) 43

3.9 Ergebnisse aus dem offenen Codieren 43

3.10 Erkenntnisse in Bezug auf die Forschungsfrage (Fragen 3+4 des Fragebogens) 44

3.10.1 Burnout führt dazu, dass die Betroffenen den Rückzug in die Stille neu entdecken 45

3.10.2 Die Krise löst Veränderungen im Gottesbild aus 46

3.10.3 Ein Burnout kann zu einer tiefgreifenden Begegnung mit dem Auferstandenen führen 47

3.10.4 Eine überwundene Krise wirkt sich stärkend auf das Gottesvertrauen aus 47

3.10.5 Eine überwundene Krise führt zu neuer Tiefe im Dienst für Gott und die Menschen 48

3.10.6 Stille – Gebet – Bibel: Die christlichen Klassiker haben ins Schwarze getroffen 49

3.10.7 Die negativen Auswirkungen auf die Gottesbeziehung betreffen fast ausschliesslich die Zeit während der Krise 50

3.10.8 Es gibt kein Patentrezept für die Vertiefung der Gottesbeziehung 51

3.11 Erkenntnisse aus den Lebensgeschichten (Fragen 1+2 des Fragebogens).....53

3.11.1 Unterschiedlicher Verlauf – da kommt das beste Phasenmodell an seine Grenzen 53

3.11.2 Spannungen und Doppelbelastungen im Beruf sind nicht zu unterschätzen 54

3.11.3 Immer sind innere Faktoren mit im Spiel 54

3.11.4 Dort wo die inneren Ursachen eines Burnouts erkannt und seelsorgerlich bearbeitet werden, stehen die Heilungschancen gut 54

3.11.5 Die Kraft der Schlüsselerlebnisse oder wenn Gott durch den Heiligen Geist eingreift 55

4. BURNOUT – CHANCE FÜR DIE GOTTESBEZIEHUNG? 56

4.1 Einschätzung aufgrund der empirischen Untersuchung.....56

4.2 Einschätzung aufgrund der Literatur (Biographien) 58

4.2.1 Was zählt, ist Gottes Ewigkeit (Klaus-Günter Pache) 59

4.2.2 Am Ende der Kraft beginnt ein neuer Weg (Kerstin Persson) 60

4.2.3 Echt und stark (Thomas Härry) 61

4.2.4 Fazit 63

4.3 Persönlicher Ausblick 64

LITERATURVERZEICHNIS.....66

5. ANHANG 69

5.1 Fragebogen.....69

5.2 Interviews.....70

5.2.1 Interview 1 71

5.2.2 Interview 2 76

5.2.3 Interview 3 82

5.2.4 Interview 4 ..... *86*
5.2.5 Interview 5 ..... *90*
5.2.6 Interview 6 ..... *94*
5.3 Codebaum 99

1. EINLEITUNG

1.1 Begründung der Themenwahl

Burnout – Chance für die Gottesbeziehung? Dieses Thema interessiert mich aus eigener Betroffenheit. Selber bin ich im Jahr 2008 so richtig in die Krise gekommen. Ausgebrannt – keine Kräfte mehr. Das Problem hat aber schon einige Jahre früher angefangen, allerdings schleichend. Ich wollte es lange nicht wahrnehmen, obwohl die körperlichen Symptome deutliche Warnsignale an meine Adresse aussendeten. Nach der akuten Krise, die zur Hauptsache das Jahr 2009 betraf, ging es noch weitere 3 Jahre, bis ich das Tief überwunden hatte. Während dieser Zeit habe ich gerade in Bezug auf die Vertiefung meiner Gottesbeziehung viel erlebt. Die Erlebnisse habe ich in meinem Buch „Halbzeit – Vom Zauberer zum Skispringer“ festgehalten. Das Buch ist die Halbzeitbilanz meines Lebens und somit eine Momentaufnahme. Wenn ich das Buch heute schreiben würde, würde ich ein paar Aussagen weglassen, dafür kämen andere Erfahrungen dazu. Was aber sicher zentraler Teil des Buches bleiben würde, sind die Aussagen zur Gottesbeziehung, sind die tiefgreifenden Erlebnisse, die ich dank der Krise mit Vater, Sohn und Heiligem Geist machen durfte.

So interessiert mich aus eigenem Erleben, was andere Menschen zu diesem Thema zu sagen haben. Basis dieser Arbeit bildet deshalb das Gespräch mit sechs Burnout-betroffenen, die sehr offen über ihre Krisenerfahrungen berichtet haben. Auf diese Weise konnte ich sechs höchst interessante Lebensgeschichten festhalten. Die Erkenntnisse daraus können je nach aktueller Situation des Lesers dieser Arbeit eine Ermutigung, vielleicht aber auch eine Warnung sein. Denn die Tücke und die Auswirkungen eines Burnouts sind nicht zu unterschätzen. Es lohnt sich deshalb im Sinne von Prophylaxe, einen kritischen Blick auf das eigene Leben zu werfen. Und es ist spannend zu erfahren, wie die Befragten die Auswirkungen der Krise auf ihre persönliche Gottesbeziehung beurteilen. So ist diese qualitativ-empirische Abschlussarbeit eine praktisch-theologische aber auch eine seelsorgerliche Arbeit geworden.

1.2 Forschungsfrage

Da es sich bei der vorliegenden Arbeit um eine qualitativ-empirische Untersuchung handelt ist es wichtig, eine konkrete Frage in den Mittelpunkt zu stellen. Nur so ist es im Rahmen dieser Arbeit möglich, konkrete Ergebnisse zu erzielen und allfällige Gemeinsamkeiten zu

erkennen und Schlussfolgerungen zu ziehen. Aufgrund meiner persönlichen Erfahrung mit Burnout, steht folgende Frage im Mittelpunkt:

Wie beurteilen gläubige Christen die Auswirkungen ihres Burnouts auf die persönliche Gottesbeziehung?

Mit Blick auf diese Fragestellung werde ich die Interviews nach den Grundsätzen der Grounded Theory (siehe Kapitel 3.1.2) auswerten. Um das Bild noch etwas zu erweitern werde ich im Schlusskapitel einige Erkenntnisse aus Biographien von Burnoutbetroffenen einfliessen lassen.

1.3 Forschungsziel

Das Forschungsziel ist eine konkrete Beschreibung von Erfahrungen und Veränderungen, die Betroffene nach überwundener Krise mit Bezug auf Ihre Gottesbeziehung gemacht haben. Im Rahmen der Arbeit wird aufgezeigt, wie Betroffene allfällige Veränderungen beurteilen und ob ein Burnout auch eine Chance für die persönliche Gottesbeziehung sein kann.

Darüber hinaus möchte ich mit den sechs Lebensgeschichten wie in Kapitel 1.1 erwähnt, den Leser herausfordern, die eigene Belastungssituation kritisch zu reflektieren. Denn Burnout ist eine tückische Falle, gerade auch für gläubige Christen, die sich mit grosser Leidenschaft für das Reich Gottes einsetzen. Die Gefahr, dass über einen längeren Zeitraum eigene Grenzen überschritten werden, hat schon manch engagierten Christen in die Erschöpfung geführt.

1.4 Aufbau der Arbeit

Die Arbeit ist wie folgt aufgebaut:

- In Kapitel 1 sind die einleitenden Bemerkungen zu finden. Dabei geht es um die Einleitung ins Thema, die Umschreibung der Forschungsfrage, die Zielsetzung der Arbeit sowie um die Abgrenzung zu verwandten Themen.

- Kapitel 2 widmet sich den Grundlagen. Zuerst geht es um die Definition von Burnout und die Abgrenzung zu Stress und Depression. Dann folgt ein Kapitel zu Burnout aus medizinischer Sicht, bevor es dann um Symptome, Verlauf und Ursachen sowie mögliche Wege zur Heilung geht. Diese Bemerkungen über Burnout sind wichtig, um das gemeinsame Verstehen zu fördern (Burnout hat kein klar umschriebenes Krankheitsbild) und einen Boden für die Auswertung der Interviews zu

schaffen. Am Schluss von Kapitel 2 folgt eine Umschreibung des Begriffes "Gottesbeziehung", wie er für diese Arbeit verwendet wird.

- Kapitel 3 steht ganz im Zeichen des empirischen Teils. Zuerst wird in Kapitel 3.1 die Methodik umschrieben, dann in Kapitel 3.2 das Vorgehen mit der Wahl der Testpersonen und dem Aufbau des Fragebogens. Im Zentrum steht die Zusammenfassung der Interviews sowie die aus der Auswertung gewonnenen Erkenntnisse zur Beantwortung der Forschungsfrage (Kapitel 3.10). Sozusagen als "Bonusmaterial" habe ich zum Schluss noch einige Erkenntnisse aus den Lebensgeschichten einfliessen lassen.

- Kapitel 4 schliesslich beinhaltet die Schlussfolgerungen, die ich aus der empirischen Untersuchung und aus der gelesenen Literatur ziehe. Die Arbeit endet mit einem persönlichen Ausblick.

1.5 Vorgehen

Es gibt keine qualitativ-empirischen Untersuchungen zur gewählten Thematik. Was es aber gibt, sind einzelne Bücher (Biographien), wo Betroffene aus persönlicher Sicht über ihre Erfahrungen berichten und wo auch Aussagen zu Veränderungen über die persönliche Gottesbeziehung zu finden sind. Zur Vorbereitung auf diese Arbeit habe ich einige solcher Biographien gelesen. Ich werde am Schluss dieser Arbeit in Kapitel 4 einige Erkenntnisse daraus einliessen lassen.

Schwerpunkt dieser Arbeit ist die qualitativ-empirische Untersuchung zur Beantwortung der Forschungsfrage (Kapitel 1.2). Die entsprechenden Auswertungen, Vergleiche und Schlussfolgerungen sind in den Kapiteln 3 und 4 zu finden. Die Interviews zeigen aber auch, wie tückisch und unterschiedlich ein solcher Burnout verlaufen kann. Deshalb gehe ich vor dem empirischen Teil auf die Problematik Burnout ein und weise auch auf mögliche Ursachen und Heilungswege hin. Das schafft wie erwähnt die Verbindung zu den Interviews, wo gewisse Aussagen aus der Theorie diesen spannenden Lebensgeschichten aus der Praxis gegenübergestellt werden können (Kapitel 3.11). Das wiederum stärkt die seelsorgerliche Komponente meiner Arbeit, die für die Leser von Gewinn sein kann.

1.6 Abgrenzung

Damit der Rahmen der Arbeit nicht gesprengt wird, möchte ich folgende Abgrenzungen machen:

Ich gehe nicht darauf ein, welche Einflüsse die heutige Arbeitsbelastung auf Burnout hat. Diesbezüglich wurden schon einige Bücher geschrieben und Untersuchungen gemacht. Im Zentrum meiner Arbeit steht vielmehr der einzelne Mensch mit seiner Lebensgeschichte und den Veränderungen in der Gottesbeziehung, die er durch die Krise erlebt hat.

Ebenfalls nicht Thema ist das Aufzeigen allfälliger Unterschiede im Burnoutverhalten zwischen Mann und Frau oder die Beantwortung der Frage, welche Einflüsse spezielle Lebensphasen wie zum Beispiel die Midlife Crisis auf Burnout haben können.

Ausserdem untersuche ich nicht, was die Bibel zu Burnout zu sagen hat. Ich denke da zum Beispiel an Mose (4. Mose 11, 10-17) und Elia (1. König 19) oder an andere weniger bekannte Beispiele. Es wäre interessant, das Leben dieser biblischen Personen diesbezüglich zu untersuchen und festzuhalten, welche Erkenntnisse wir daraus gewinnen können. Doch das wäre wiederum eine Diplomarbeit für sich.

1.7 Dank

Der Dank gilt meinen sechs Interviewpartnern, die sich bereit erklärt haben, offen aus dieser Krisenzeit ihres Leben zu erzählen. Mit ihren spannenden Lebensberichten haben sie dazu beigetragen, dass diese Arbeit möglich wurde. Und sie haben dazu beigetragen, dass der eine oder andere Leser wertvolle Erkenntnisse im Umgang mit Burnout gewinnen kann.

2. GRUNDLAGEN

2.1 Definitionen und Begriffsabgrenzungen

2.1.1 Definition Burnout

Für die wissenschaftliche Erarbeitung von Burnout (und somit auch für diese Arbeit) gibt es ein Problem. Es existiert keine einheitliche Definition oder Theorie. Vieles was mit Erschöpfung oder Motivationsverlust zu tun hat, wird mit diesem Schlagwort bezeichnet. In der umfassenden Literatur zum Thema Burnout sticht folgender Definitionsversuch von Schaufeli und Enzmann (1998:36) heraus:

> Burnout ist ein dauerhafter, negativer, arbeitsbezogener Seelenzustand normaler Individuen. Er ist in erster Linie von Erschöpfung gekennzeichnet, begleitet von Unruhe und Anspannung (distress), einem Gefühl verringerter Effektivität, gesunkener Motivation und der Entwicklung disfunktionaler Einstellungen und Verhaltensweisen bei der Arbeit. Diese psychische Verfassung entwickelt sich nach und nach, kann dem betroffenen Menschen aber lange unbemerkt bleiben. Sie resultiert aus einer Fehlanpassung von Intentionen und Berufsrealität. Burnout verhält sich wegen ungünstiger Bewältigungsstrategien, die mit dem Syndrom zusammenhängen, oft selbst aufrecht.

Man kann Burnout auch von der Gefährdung her definieren. Eine solche Definition findet sich zum Beispiel im Magazin für Psychotherapie und Seelsorge (Heyl 2012:11), wo folgendes steht: „Burnoutgefährdet sind alle Personen, die sich auf eine Arbeit, eine Lebensweise oder eine Beziehung eingelassen haben, die sie langfristig über- oder unterfordert, und die die von der „inneren Buchführung“ erwartete „Gratifikation“ nicht bringt.“

Der aktuelle Forschungsstand zeigt, dass es eine wissenschaftlich abgestützte Definition zu Burnout nicht gibt. Denn Burnout ist gemäss Linneweh, Heufelder, Flasnoecker (2010:15) keine offiziell anerkannte Krankheit, sondern eher eine Beschreibung für einen Zustand, der sich aufgrund seiner hochkomplexen Entstehungsweise in verschiedenen Facetten zeigen kann. Daher gibt es auch keine einheitliche Definition nach den Klassifikationen der Weltgesundheitsorganisation (WHO).

Burnout lässt sich aber durch die Abgrenzung zu Stress und Depression weiter eingrenzen. Ausserdem bringt eine Beschreibung der Symptome und der Ursachen weitere Klarheit. In der Folge werde ich deshalb auf diese Punkte eingehen. Zuerst zu den Begriffsabgrenzungen.

2.1.2 Definition Stress und Abgrenzung zu Burnout

Das Thema Stress ist gemäss Simone Albrecht, Burnout – der Weg danach (2008: 23) in der Literatur weit mehr verbreitet als das Thema Burnout. Im Gegensatz zur Burnout-Forschung gibt es in der Stressforschung einen Konsens über die theoretischen Grundlagen. Als Basis dient das kognitive transaktionale Stresskonzept von Richard Lazarus, welches 1966 vorgestellt wurde. Stress meint diesbezüglich die komplexe Interaktion zwischen Individuum und Umwelt. Die subjektive Bewertung einer Situation durch das Individuum sowie deren Bewältigung stehen im Zentrum.

Stress ist gemäss Gabriele Kypta (2010: 41-44) zu einem der grössten Gesundheitsrisiken in der modernen Arbeitswelt geworden. Stress an sich ist aber nicht in jedem Fall negativ zu bewerten. Wissenschaftlich kann zwischen Eustress und Distress unterschieden werden. Positiver Eustress beschleunigt und verleiht Schwung und Energie für bevorstehende Aufgaben. Das Gegenteil ist negativer Distress. Auslöser können belastende Arbeitssituationen, Ehe- und Familienkonflikte oder übertriebene Ängstlichkeit sein. Er macht aus Menschen gereizte, erregbare Personen.

Die folgende Darstellung, die aus einer Arbeit stammt, wo es um das Stressmanagement geht, bringt es meiner Ansicht nach gut auf den Punkt.

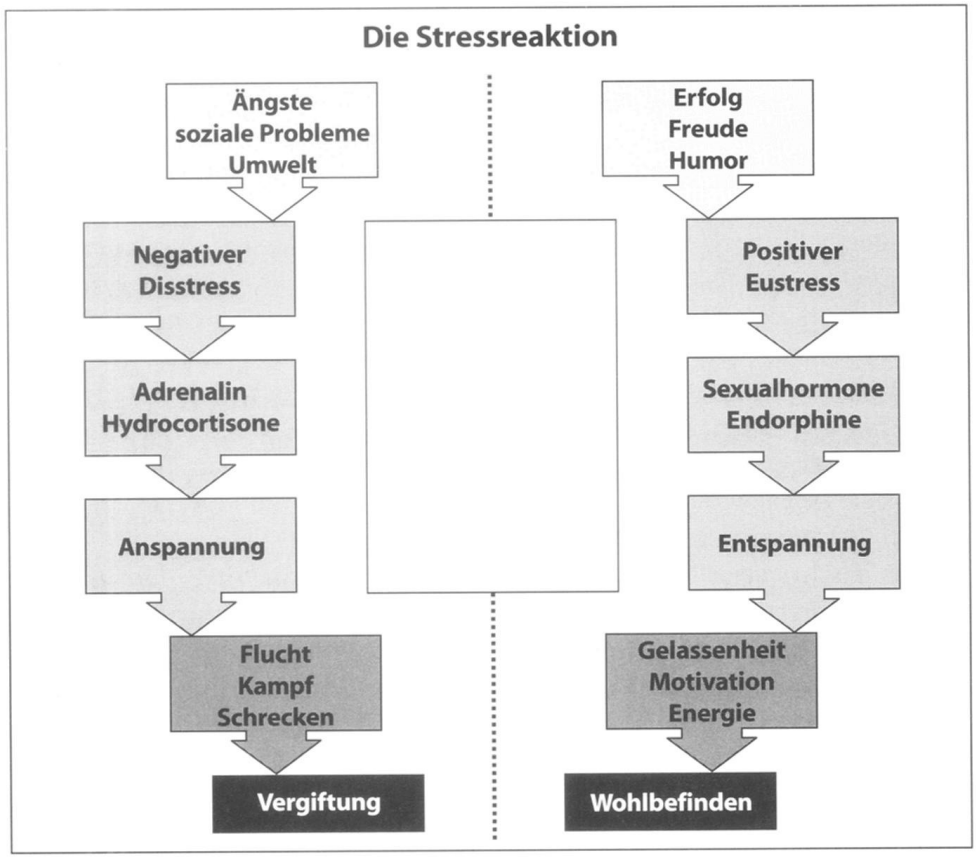

Abbildung 1: Die Stressreaktion nach Boers und Küppers (2001: 2.2)

Die Grenzen zwischen positivem und negativem Stress verschwimmen allerdings nicht selten. Oft wird Stress erst als negativ wahrgenommen, wenn bereits schädliche Stresssymptome vorhanden sind. Offensichtlich spielen innere, psychische Prozesse eine wichtige Rolle dabei, ob eine Situation als stressig erlebt wird oder nicht. Wenn jemand permanent unter Stress steht, bleiben die Stresshormone Adrenalin, Noradrenalin und Cortisol auf einem unnatürlich hohen Niveau (siehe auch Kapitel 2.2). In der Folge ein paar körperliche und seelische Symptome, die auf negativen Stress hindeuten:

- **Körperliche Symptome:** Herzrasen, Druckgefühle in der Brust, Magenschmerzen, chronische Verstopfung, Kurzatmigkeit, Verspannungen, chronische Müdigkeit etc.
- **Psychische Symptome:** Stimmungsschwankungen, Reizbarkeit, Angespanntheit, Gefühle der Nervosität, Unruhe, Panikattacken, Verlust des Selbstvertrauens etc.

Im Falle eines Burnouts kommen gemäss Kypta (:44) zu den obenerwähnten stressrelevanten psychischen Faktoren und Einschränkungen weitere Probleme hinzu wie zum Beispiel Verdrängung und Verleugnung. So benötigt der Mensch in der späten Burnout Phase fast seine gesamt Kraft und seinen gesamten Willen, um die Realität des Ausbrennens zu verdrängen.

Wenn Stress zu einem Zustand körperlicher, emotionaler und geistiger Erschöpfung führt, so spricht man von Burnout oder in einem fortgeschrittenen Stadium von einer Erschöpfungsdepression. Der Gesundheitszustand des Betroffenen dreht sich wie eine Spirale nach unten und durchläuft verschiedene Phasen. Diese reichen vom anfänglich grossen Engagement über Desinteresse und innere Leere bis hin zum körperlichen und seelischen Zusammenbruch. Diese Phasen lassen sich aber aufgrund des individuellen Verlaufs nicht exakt definieren. Weitere Erläuterungen dazu sind in Kapitel 2.3 zu finden.

2.1.3 Definition Depression und Abgrenzung zu Burnout

Die Weltgesundheitsorganisation WHO definiert Depression auf ihrer Homepage wie folgt:

> Eine Depression ist eine weit verbreitete psychische Störung, die durch Traurigkeit, Interesselosigkeit und Verlust an Genussfähigkeit, Schuldgefühle und geringes Selbstwertgefühl, Schlafstörungen, Appetitlosigkeit, Müdigkeit und Konzentrationsschwächen gekennzeichnet sein kann. Sie kann über längere Zeit oder wiederkehrend auftreten und die Fähigkeit einer Person zu arbeiten, zu lernen oder einfach zu leben beeinträchtigen. Im schlimmsten Fall kann eine Depression zum Suizid führen. Milde Formen können ohne Medikamente behandelt werden, mittlere bis schwere Fälle müssen jedoch medikamentös bzw. durch professionelle Gesprächstherapie behandelt werden…

Die Abgrenzung zwischen Burnout und Depression ist gemäss Simone Albrecht (2008: 24) schwierig. Vereinfacht kann gesagt werden, dass Burnout im Gegensatz zur Depression nicht unbedingt bei Lebenskrisen auftritt, sondern eher bei chronischer Überforderung oder Überbelastung.

Burnoutgefährdete Menschen denken und fühlen gemäss Reinhold Ruthe "Wege aus der Burnout Spirale" (2011:122) in der Regel negativ. In der Tiefe ihrer Seele beurteilen sie alles schlechter, als es in Wirklichkeit ist. Dieser negativen Selbstbeurteilung stehen höchste Erwartungen gegenüber. Die Betroffenen führen immer häufiger negative Selbstgespräche und ihr Denken verwandelt sich immer mehr in Depression.

Wenn der Burnoutprozess im Gefühl völliger Ausweglosigkeit endet, liegt gemäss Dr. Wolfgang Seidel (2011:20) eine Depression vor. Diese Ansicht teilt auch das Institut für Arbeitsmedizin (Albrecht 2009:11). So kann man Burnout als eines der Anfangsstadien der Depression bezeichnen. Je tiefer jemand in ein Burnout hineingerät, je grösser ist deshalb die Wahrscheinlichkeit, dass medizinisch eine Erschöpfungsdepression[1] vorliegt.

2.1.4 Fazit

Die Abgrenzung zwischen Burnout, Stress und Depression ist nicht einfach. Aufgrund der Literatur und meiner eigenen Einschätzung definiere ich die Grenzen für diese Arbeit wie folgt:

Negativer Stress und seine Symptome (Kapitel 2.1.2) sind noch kein Burnout, können aber als auslösender Faktor in einen Burnout führen, wenn keine Gegenmassnahmen getroffen werden. Ein Burnout ist nicht zwingend mit einer Depression verbunden. Ein fortgeschrittenes Burnout führt aber meistens in eine Erschöpfungsdepression. Die Grenzen zwischen Stress, Burnout und Depression sind aber auf jeden Fall fliessend und können nicht messerscharf gezogen werden.

So verwende ich den Begriff Burnout in meiner Arbeit auch nicht messerscharf. Meistens verwende ich das Wort Burnout, aber auch Erschöpfung oder Erschöpfungsdepression können vorkommen. Verschiedene Nennungen gab es diesbezüglich auch in den Interviews.

[1] Auf weitere Formen und Eigenheiten von Depressionen möchte ich nicht eingehen, da dies den Rahmen dieser Arbeit sprengen würde.

2.2 Burnout aus medizinischer Sicht

Auf Burnout aus medizinischer Sicht kann ich nur in Kürze eingehen, da sonst der Rahmen dieser Arbeit gesprengt würde. Um die Zusammenhänge zu verstehen, ist es aber wichtig, einige Bemerkungen zu machen:

Burnout gehört gemäss Linneweh, Heufelder, Flasnoecker (2010:35ff.) medizinisch gesehen in die Gruppe der Neurotransmittererkrankungen. Weitere Gesundheitsstörungen, die in diese Gruppe gehören sind zum Beispiel Chronisches Müdigkeitssyndrom, Migräne, Aufmerksamkeitsdefizit-Syndrom (ADS) oder Depressionen (:35).

Neurotransmitter sind die Informationsträger des Nervensystems, welche die Information von einer Nervenzelle zur anderen über die Synapse (Kontaktstelle der Nervenzelle) weitergeben. Die Neurotransmitter fungieren als Botenstoffe des Gehirns, die Nervenzellen erregen oder hemmen. Wichtigster erregender Neurotransmitter im Zentralnervensystem ist Glutamat, wichtige hemmende Neurotransmitter sind Gammaaminobuttersäure im Zentralnervensystem und Glycin im peripheren Nervensystem. Andere im Zusammenhang mit Burnout wichtige Neurotransmitter sind Adrenalin, Noradrenalin, Serotonin und Dopamin. Wird von einem dieser Neurotransmitter unreguliert zu viel oder zu wenig ausgeschüttet, hat dies gravierende Folgen für die Gesundheit. So führt Dopaminmangel zum Beispiel zu depressiven Verstimmungen und Motivationsverlust, während eine Überproduktion überbordende Glücksgefühle auslösen kann. (:37) Das Zusammenspiel dieser Neurotransmitter an den Schaltzentren des zentralen Nervensystems entscheiden also darüber, ob wir positive Emotionen verspüren, uns wohlfühlen, psychisch robust sind und nach erholsamem Schlaf am Morgen mit Tatendrang aufwachen. Einige wichtige, bei Burnout diagnostizierbare Neurotransmitterstörungen sind folgende:

- (:39) Eine Unterproduktion der für Motivation, Stimmungslage, Schlaf-Wach-Rhythmus und Hungergefühle entscheidende Neurotransmitter Serotonin, Noradrenalin, Adrenalin und Dopamin. So ist Dopamin ein wichtiger Treibstoff für die Motivation. Serotonin ist verantwortlich für positive Emotionen, Wohlbefinden und psychische Stabilität.
- (:40) Eine reduzierte Melatoninproduktion führt zu Schlaflosigkeit, zu einer eingeschränkten Immunabwehr oder zu Störungen des psychischen Gleichgewichts.
- (:40) Ein Mangel an Gammaaminobuttersäure (GABA). GABA ist einer der wichtigsten Botenstoffe im Zentralnervensystem mit ausgleichender, dämpfender Wirkung. Entwicklung und Funktion unseres Gehirns hängen stark von diesem Neurotransmitter ab. Ein Mangel an GABA kann gravierende Folgen haben wie Blut-

hochdruck, Tinnitus, Denkblockaden, Ängste, Panikgefühle oder chronische Schmerzen.

Um zu verstehen was im Verlauf eines Burnout Prozesses passiert, ist es wichtig zu wissen, wie die Stressreaktionen beim Menschen in Belastungs- und Gefahrensituationen ablaufen und wie es zu chronischem Stress kommen kann, der irgendwann zum Ausbrennen führt. Darüber habe ich in Kapitel 2.1.2 bereits etwas geschrieben. Im Sinne einer Ergänzung möchte ich an dieser Stelle noch auf das Buch „Der Burnout Irrtum“ (Eichinger, Hoffmann 2012:16ff) eingehen. Zur besseren Veranschaulichung wird hier das Bild eines Löwen beigezogen. Sind wir entspannt im Zoo unterwegs und beobachten den Löwen im Käfig, dann löst dies keinen Stress aus. Wäre der Käfig plötzlich offen, dann sähe es ganz anderes aus. Cortisol löst jetzt im Zusammenhang mit anderen bereits erwähnten „Mitspielern“ verschiedene Effekte im Körper aus. Ziel ist, den Körper möglichst schnell zu aktivieren um mit der lebensgefährlichen Situation umgehen zu können. Im geschilderten Fall wäre wohl Flucht angesagt. Die Atmung geht schneller, der Mund wird trocken, der Herzschlag beschleunigt sich, der Blutdruck steigt. Die Muskulatur spannt sich an. Schnell laufen ist angesagt. Damit in solchen kritischen Situationen genügend Energie zur Verfügung steht, ist der Körper sogar in der Lage, durch Umwandlung von Muskelmasse Glukose zur Verfügung zu stellen.

Um wieder auf den Löwen zurückzukommen: Gelingt die Flucht, normalisieren sich die Körperfunktionen wieder. Mit Löwen haben wir normalerweise nicht viel am Hut. Dieses Beispiel kann aber auf unseren Alltag übertragen werden. Die Bedrohung ist dann kein Löwe, sondern eine unangenehme Situation oder Begegnung, die unser Gehirn als Bedrohung einstuft. Natürlich reagieren wir in solchen Fällen in der Regel nicht mit Flucht oder Angriff, aber es laufen ähnliche Prozesse ab. Sind solche Stressmomente selten, kann der Körper gut damit umgehen. Wen es aber in unserem Alltag von kleinen oder grossen oft „hausgemachten“ Löwen nur so wimmelt, dann werden über kurz oder lang schädliche körperliche Auswirkungen (wie zum Beispiel Herz-Kreislauf-Beschwerden) die Folge davon sein (:18). Dann ist es ein chronischer Zustand und Entspannung wird immer weniger möglich.

Samuel Pfeifer bringt diese Zusammenhänge in seinem Seminarheft „Stress und Burnout“ auf den Punkt indem er schreibt (2012:8): "Das Denken beeinflusst die Biologie des Körpers. Wie man eine Situation wahrnimmt und wie man sie einordnet, bestimmt die persönliche Bedeutung. Je nachdem resultiert ein völlig unterschiedliches Gefühlsmuster." Die folgende Darstellung (:8) zeigt es anschaulich:

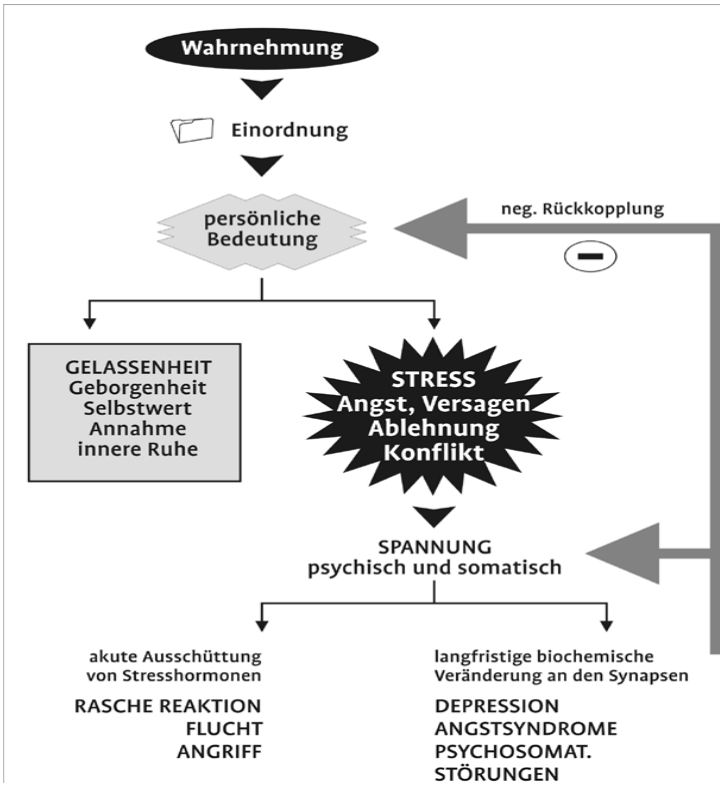

Abbildung 2: Wahrnehmung und Auswirkungen von Stress

Um diese Abläufe besser zu verstehen und den Ursachen auf den Grund zu gehen, ist ein vertiefter Blick in das Innenleben des Menschen nötig. Es geht um das Zusammenspiel von Körper, Seele und Geist. Darauf komme ich in den nachfolgenden Kapiteln zu sprechen.

Abschliessend zurück zur Medizin: Es gibt gemäss Linneweh, Heufelder, Flasnoecker medizinisch gesehen keine Pauschalrezepte, die allen Burnout Betroffenen helfen (2010:50). Zu unterschiedlich ist die Ausgangslage, zu variabel die Auswirkungen auf das biochemische und hormonelle Gleichgewicht des einzelnen Patienten. Aber es gibt Therapiemassnahmen wie zum Beispiel die Zufuhr von Vitaminen und Mineral- und Mikronährstoffen oder die Modulation der stimulierenden oder hemmenden Neurotransmittersysteme durch natürliche Wirkstoffe wie Theanin, Taurin oder Cystein. Solche Massnahmen sind aber immer in einen ganzheitlichen, individuell angelegten Behandlungsplan einzufügen. Dazu gehören auch abwechslungsreiche Ernährung, ein regelmässiges Bewegungs- und Fitnesstraining sowie ausreichende Schlaf- und Erholungsphasen. Und wie erwähnt die Bereitschaft, den Ursachen für den Burnout auf den Grund zu gehen. So möchte ich in den nächsten Kapiteln auf diese Punkte eingehen.

2.3 Symptome und Verlauf (Phasen)

Ein typischer Verlauf gibt es nicht. Auszubrennen ist gemäss Linneweh, Heufelder, Flasnoecker (2010:18) ein Prozess, der individuell höchst unterschiedlich verläuft. Es kön-

nen deshalb keine exakten Phasen definiert werden, auch muss nicht jede Phase zwingend im Krankheitsverlauf auftreten. Die Entwicklung eines Burnouts lässt sich aber gut mit einer (Abwärts) Spirale vergleichen, die sich langsam aber stetig dreht und sich gegen unten immer mehr verengt.

So kommt es, dass in der Literatur verschiedene Modelle eines möglichen Verlaufs zu finden sind (:18). Freudenberger und North sowie Pfeifer beschreiben 12 Phasen, Burisch, Koch und Kühn sieben und Bronsberg und Vestlund sowie Müller-Timmermann nur fünf. Mich hat am meisten das leicht modifizierte 7-Pasen-Modell von Linneweh, Heufelder, Flasnoecker (19-23) überzeugt, dass sich an dasjenige von Burisch (2006: 24-34) anlehnt. Auf der Basis dieser Vorbemerkungen folgt nun die nachfolgende Beschreibung eines möglichen Verlaufs.

2.3.1 Phase 1: grosses Engagement (:19)

Menschen, die ausbrennen, sind in der Regel weit überdurchschnittlich engagiert. Sie haben eine grosse Leistungsbereitschaft und sind in hohem Mass bereit, Verantwortung zu tragen. Mit Leidenschaft und Engagement haben sie im Verlauf der Jahre immer mehr Verantwortung übernommen. Das zehrt an den Kräften. Wenn Menschen sich in solchen Phasen die nötige Entspannung und Erholung zugestehen, dann können sie einen drohenden Burnout abwenden. Aber viel zu oft werden die eigenen Ziele immer weiter nach oben geschraubt. Die hohe Leistungsbereitschaft vielfach verbunden mit dem übertriebenen Anspruch, alles richtig zu machen, führt zur nächsten Phase.

2.3.2 Phase 2: Vernachlässigung der eigenen Bedürfnisse (:20)

Da die eigenen Grenzen nicht respektiert werden, kommt es zu ersten Leistungseinbussen. In der Folge werden eigene Bedürfnisse wie ausreichend Schlaf oder Entspannung missachtet. Dadurch dreht sich die Burnout-Spirale weiter und es kommt zu ersten Anzeichen chronischer Erschöpfung wie ständige Müdigkeit, Schlafstörungen, Verspannungen, Migräne oder Konzentrationsstörungen. Die Betroffenen ignorieren in dieser Phase die Symptome und übernehmen trotzdem weitere Aufgaben oder geben mindestens keine Aufgaben ab, obwohl dies eigentlich dringend nötig wäre.

2.3.3 Phase 3: Emotionalisierung und Enttäuschung (:20)

Nun setzt bei der Arbeit langsam Ernüchterung und Widerwillen ein. Die positive Einstellung und das Engagement gehen verloren. Die übertriebene Leistungsbereitschaft kann nun ins Gegenteil kippen, wie zum Beispiel zunehmende unentschuldigte Absenzen. Kompensatorisch kann sich die Priorität auf Freizeit und Privatleben verschieben. In dieser Phase sind vor allem emotionale Veränderungen zu beobachten. Aggressionen wie Wutausbrü-

che, Launenhaftigkeit oder Schuldzuweisungen können die Folge sein. Es kann aber auch mehr zu depressiven Verstimmungen oder Angstzuständen und Selbstmitleid kommen. Wer sich in dieser Phase professionelle Hilfe sucht, hat noch gute Chancen, aus dem Burnoutprozess auszusteigen.

2.3.4 Phase 4: Kompensation (:21)

Die Konzentrationsfähigkeit und die Arbeitsleistung nehmen weiter ab. Initiative und Kreativität verflachen. Die Energiereserven sind erschöpft. Für die Betroffenen wird es immer schwieriger, zwischen wichtigem und unwichtigem zu unterscheiden.

In dieser Phase kommt es häufig zum Griff nach Aufputschmittel oder gar Drogen. Betroffene beginnen übermässig Alkohol zu trinken oder nehmen Schlaftabletten, um wieder einmal durchzuschlafen. Kopfschmerzen oder Verspannungen werden mit Schmerzmitteln oder Entzündungshemmern bekämpft. Da die erhoffte Wirkung vielfach ausbleibt wird die Dosis ständig erhöht und der gefährliche Teufelskreis nimmt seinen Lauf…

2.3.5 Phase 5: Desinteresse und Gleichgültigkeit (:22)

Der innere Antrieb und die Selbstbestimmung gehen immer mehr verloren. Die vorhandene Kraft reicht gerade noch aus, dringend Notwendiges zu erledigen. Vom früheren Elan und Engagement sowie von Freude ist nicht mehr viel zu spüren. Die Kontakte zu den Mitmenschen werden zunehmend als belastend erlebt, Freundschaften werden vernachlässigt und die Betroffenen ziehen sich immer mehr zurück. Es kommt zu einer Verflachung der Persönlichkeit und die Betroffenen reagieren bei fortgeschrittenem Burnout auf Kollegen und Freunde zunehmend zynischer und intoleranter und je nach Persönlichkeit auch aggressiver. Die innere Leere und Gleichgültigkeit nimmt überhand.

2.3.6 Phase 6: Psychosomatische Reaktionen (:22)

Das eigene Leben ist in diesem Stadium völlig sinnentleert. Die Betroffenen fühlen sich hilflos und hoffnungslos und plagen sich mit Ängsten und Selbstzweifeln. Das Gefühl, völlig wertlos zu sein und auf allen Ebenen versagt zu haben, wird immer übermächtiger. Die psychosomatischen Beschwerden werden immer stärker und reichen je nach Person von Schlafproblemen über Magen- und Darmprobleme, Atemprobleme, Albträumen, Ohrgeräuschen bis hin zu Herzrythmusstörungen und Engegefühlen. Parallel dazu können Alkohol- und Medikamentenkonsum weiter zunehmen.

2.3.7 Phase 7: Depression und Verzweiflung (:23)

Irgendwann sind sämtliche Energiereserven aufgebraucht. Das Ende der Burnout-Spirale ist erreicht. Die umfassende Erschöpfung hat jetzt alle Bereiche der Persönlichkeit fest im

Griff. Angst und Verzweiflung sowie Panikattacken sind nun ständige Begleiter. Die Betroffenen geraten immer mehr in eine Depression. Neben dem psychischen droht nun auch der körperliche Zusammenbruch. Es häufen sich Herzinfarkte und andere gravierende Krankheiten. Ohne ärztliche Betreuung ist aus medizinischer Sicht in dieser Phase keine Heilung mehr möglich.

In der Regel dauert es mehrere Jahre, bis die anhaltende psychophysische Überforderung zur völligen Erschöpfung führt. Eine Kumulation von äusseren Ursachen (siehe Kapitel 2.4.1) können diesen Prozess aber auch beschleunigen. Und je weiter der Prozess fortgeschritten ist, desto schwieriger wird eine Umkehr.

2.3.8 Fazit

Wie eingangs erwähnt verläuft der Burnoutprozess individuell und nicht jede Phase muss zwingend so durchlaufen werden. In jeder Phase ist der Mensch allerdings ganzheitlich betroffen, das heisst die körperliche, emotionale, geistige und seelische Erschöpfung sind eng miteinander verbunden. Denn erst alles zusammen führt zur völligen Erschöpfung (Phase 7), wo sämtliche Energiereserven aufgebraucht sind. Deshalb wende ich mich im folgenden Kapitel den möglichen Ursachen zu. Eine solche differenzierte Sichtweise ist wichtig. Den erst aufbauend darauf können mögliche Wege zur Heilung (Kapitel 2.5) beschrieben werden.

2.4 Mögliche Ursachen

Die umfangreiche Literatur sowie die Erfahrungsberichte aus Biographien zeigen zweierlei: Die Ursachen sind sowohl in äusseren Einflüssen wie der Arbeitswelt als auch im Innenleben des Betroffenen (seiner Persönlichkeitsstruktur) zu finden. In der Folge möchte ich deshalb einige äussere und innere Faktoren aufzeigen, die zu Burnout führen können.

2.4.1 Äussere Ursachen

Zunächst zu den äusseren Ursachen. Gemäss Samuel Pfeifer (2012:17-18) gibt es im Beruf und im Privatleben Faktoren, die grossen Stress erzeugen können wie zum Beispiel

- berufliche Stressperioden und Spannungssituationen am Arbeitsplatz (Streitigkeiten, Krisen, Mobbing, Rollenkonflikte, grosse Verantwortung ohne entsprechende Kompetenz etc).
- Stressoren wie schwere Krankheiten oder der Verlust eines Angehörigen
- Private Probleme wie Ehestreitigkeiten, Konflikte innerhalb der Familie oder Geldsorgen etc.

Samuel Pfeifer unterscheidet vier Faktoren (:16), die bei der Entstehung von Burnout beteiligt sind, nämlich die Arbeit, das Privatleben, die Persönlichkeit und die Gesundheit. Oftmals schaukeln sich diese Bereiche gegenseitig hoch und führen zu einem emotionalen Ausbrennen.

Halten solche Stresssituationen lange an oder kumulieren sie sich, ist ein Ausbrennen sprich eine Erschöpfung der Energiereserven vielfach nur eine Frage der Zeit. Allerdings gibt es je nach Persönlichkeitstyp grosse Unterschiede in der Verarbeitung von Stress. So gibt es Menschen, die grossen Belastungen erstaunlich gut standhalten, andere brennen aus. Es können also nicht nur die äusseren Umstände sein, sondern das Innenleben des Menschen spielt offensichtlich eine wichtige Rolle.

Etwas krass drückt es Helen Heinemann aus. Sie schreibt in ihrem Buch „Warum Burnout nicht vom Job kommt“ (2012:45), dass die vorherrschende Meinung immer noch ist, dass Burnout ausschliesslich von den äusseren Umständen erzeugt werde. Die Menschen sind Opfer der modernen Arbeitswelt. Sie brennen wegen der hohen Anforderungen aus, die an sie gestellt werden. Eine Lösung kann es deshalb konsequenterweise nur in der Änderung der äusseren Arbeitsbedingungen geben. An anderer Stelle schreibt sie (:48), dass Burnout-gefährdete Menschen tatsächlich Opfer sind. Aber nicht Opfer des bösen Chefs, der bösen Kollegen oder Kunden. Sondern sie opfern sich selbst. Warum? Die Antwort liegt im Innenleben der Menschen, nicht bei den äusseren Umständen der Arbeit.

Sicher eine etwas einseitige und provokative Darstellung, denn in der heutigen Arbeitswelt gibt es auf jeden Fall Umstände, die krank machen können. Tatsache ist aber auch, dass die Menschen verschieden auf solche Belastungssituationen reagieren. Die einen bleiben gesund, die anderen werden krank. Deshalb komme ich im folgenden Kapitel zu den inneren Ursachen, die Burnout fördern.

2.4.2 Innere Ursachen

Wie in Kapitel 2.4.1 erwähnt führt Samuel Pfeifer unter den vier Bereichen auch die Persönlichkeit auf. Bei der Persönlichkeitsforschung geht es um innere Muster und Verhaltensweisen, die Burnout fördern wie zum Beispiel (2012:19):

- Hohes persönliches Engagement im täglichen Umgang mit anderen Menschen
- Hoher Anspruch an sich selber (ich will gut sein, ich will erfolgreich sein, ich will es den anderen zeigen, ohne mich geht es nicht)
- Mangelnde Fähigkeit, sich abzugrenzen
- Schwaches Selbstwertgefühl etc.

Reinhold Ruthe äussert sich in seinem Buch „Wege aus der Burnout-Spirale“ ausführlich zu solchen inneren Treibern und Motiven, die sich negativ auf die Gesundheit des Betroffenen auswirken können (2011:126/127). Ein Schwergewicht setzt er vor allem auf die beiden weitverbreiteten und gesellschaftlich anerkannten Treiber Erfolg und Ehrgeiz. In Kürze einige Aussagen dazu:

Erfolg: Je höher die Messlatte für den Erfolg gelegt wird, desto grösser ist die Enttäuschung, wenn das Ziel verfehlt wird. Erfolg und das Streben nach Spass sind gemäss Ruthe zu Ersatzreligionen geworden (:52). Wir müssen uns deshalb die Frage stellen, ob wir ein erfolgreiches oder ein sinnerfülltes Leben führen wollen. Vielen Menschen geht es gemäss Ruthe im übertragenen Sinn wie dem reichen Kornbauern. Sie füllen ihre materiellen und geistigen Scheunen bis zuoberst, führen aber trotzdem kein erfülltes Leben (:60).

Ehrgeiz: Ehrgeiz wird in Leistungsgesellschaften gross geschrieben. Viele Menschen meinen, dass ohne Ehrgeiz kein Erfolg, kein Fortschritt und keine grossen Leistungen möglich sind (:62). Dabei zeigt sich, dass übertriebener Ehrgeiz vielfach gepaart mit Eitelkeit und Selbstsucht einen Lebensstil hervorruft, der oftmals seelisch krank macht (:74). Das zeigen auch viele Bibelstellen im neuen Testament (z.B. 2. Kor 12,20, Gal 5,20, Jak 3, 14+16), die klar zeigen, dass Ehrgeiz eine geistliche Fehleinstellung ist (:84). Am Schluss des Kapitels schreibt Ruthe folgendes (:86):

> Viele Christen versuchen, dem menschlichen Ehrgeiz etwas Positives abzugewinnen. Sie können es sich nicht vorstellen, dass menschliches Leben ohne Ehrgeiz möglich ist. Ehrgeiz, Ichsucht, Selbstherrlichkeit und Streitlust sitzen uns Menschen seit dem Paradies so tief in allen Poren, dass wir den Ehrgeiz mit seinen vielen Gesichtern rechtfertigen. In unserer Leistungs- und Konkurrenzgesellschaft können wir nicht auf ihn verzichten. Mit Händen und Füssen halten wir an ihm fest und versuchen, ihm ein christliches Mäntelchen umzuhängen. Erst die Auswüchse des Ehrgeizes in seinen sündhaften Spielarten zeigen uns, wie zerstörerisch im eigenen und im Gemeindeleben sich diese Denk- und Verhaltensmuster auswirken.

Wichtig zu erkennen ist, dass solche inneren Antreiber oder Lebensmuster bis in früheste Kindheit zurückgehen und manchmal sehr schwierig zu erkennen sind. Es geht vielfach um Grundsätze, um Gebote und Verbote, die unsere Erziehung geprägt haben und die wir unbewusst bis ins hohe Alter befolgen. Die Amerikaner Capers und Kahler haben fünf grundlegende elterliche Antreiber festgestellt. Gabriele Kypta (2011: 90/91) beschreibt diese Antreiber in ihrem Buch „Burnout erkennen, überwinden, vermeiden“ folgendermassen:

1. (:90) Sei immer perfekt! Menschen, die diesem Grundsatz folgen sind der Überzeugung, dass sie nur genügen, wenn sie alles perfekt erledigen. Gut ist nicht gut genug. Freude über das Erreichte ist selten zu spüren.

2. (:90) Mach immer schnell! Wer von diesem Satz angetrieben wird, hat immer das Gefühl, unter Zeitdruck zu stehen. Es ist ein Aufruf zur Hektik und eine verborgene Warnung vor zu viel Nähe zum Mitmenschen.
3. (:91) Sei in jeder Lage stark! Menschen, die nach diesem Grundsatz leben, zeigen keine Schwäche. Es ist ein Aufruf zum Heldentum, eine Warnung davor, Gefühle zu zeigen und traurig zu sein.
4. (:91) Mach es immer allen Recht! Einem solchen Menschen fällt es schwer, nein zu sagen. Er ist der Meinung, dass er nur geliebt wird, wenn er es den anderen Recht macht. Eigene Bedürfnisse werden nicht geäussert.
5. (:91) Streng dich immer an! Leistung und Fleiss stehen im Vordergrund. Nur die Leistung zählt. Solche Menschen gönnen sich keine Pausen, sondern leisten ohne Ende und kommen doch nicht auf einen grünen Zweig.

Solche Antreiber können uns sehr zu schaffen machen. Vor allem dann, wenn sie uns nicht bewusst sind, können sie uns blockieren und einengen (:91). Burisch schreibt in seinem Buch „Das Burnout-Syndrom“ (2006:258), dass er noch keinen Ausbrenner kennengelernt hat, der nicht mit mindestens einem oder mehreren stark ausgebildeten Antreiber gesegnet gewesen wäre. Wobei die Betroffenen auf einen solchen Segen wohl lieber verzichtet hätten…

Einen weiteren Punkt bringt Seidel (2011:28) mit der Emotionspsychologie ins Spiel. Denn nicht nur die Gefühle selber, sondern unbewusste Mechanismen in unserem Gehirn wie Stimmungen, Antriebe oder Temperamente, die man als emotionales System zusammenfassen kann, spielen eine wichtige Rolle und werden mit Bezug auf Burnout gerne unterschätzt. So sind Versagensängste oder Hoffnungslosigkeit Emotionen, die speziell im Endstadium eines Burnout eine grosse Rolle spielen (:133).

Insbesondere Ängste sind manchmal schwierig ans Licht zu holen. Klaus Günter Pache schreibt in seinem Buch „Was zählt ist Gottes Ewigkeit“ (2010:134), dass bei seiner Verarbeitung des Burnouts die Umstände lange eine prägende Rolle spielten. Veränderte sich etwas zum Guten, ging es besser, kam eine schwierige Situation, drehte die Spirale wieder nach unten. Erst mit der Zeit begriff er, dass es eine innere Freiheit geben muss, die unabhängig von den Umständen Zufriedenheit und Gelassenheit schenken kann. Im tiefen Gebet wurde ihm dann bewusst, dass seine Ängste das Problem für die Schwierigkeiten sind. Er schreibt (:135):

> Nach all den Jahren, in denen ich meine Angst immer als Folge körperlicher Schwäche gesehen hatte, erkannte ich, dass es vielleicht genau umgekehrt war: Ich hatte schon so lange Angst - wovor auch immer -, und die körperlichen Symptome waren eine

> Folge der Angst. Nun wollte ich wissen, woher diese Angst kam.
> Und so empfahl der Arzt mir schliesslich eine längere Therapie.

Mit diesem letzten Satz sind wir nun definitiv bei der Heilung angelangt, mit der ich mich nun im folgenden Kapitel befasse.

2.5 Mögliche Wege zur Heilung

In den Kapiteln 2.3 und 2.4 habe ich mich mit dem Verlauf und den möglichen Ursachen eines Burnouts beschäftigt. Auf Basis dieser Ausführungen möchte ich in der Folge einige Wege aufzeigen, die aus dem Burnout führen können. Da die Krankheit wie gesagt individuell unterschiedlich verläuft, sind auch die Ausstiegswege verschieden. Aufgrund der Literatur lassen sich aber doch wesentliche Punkte festhalten, die eine gewisse „Allgemeingültigkeit“ haben. Da die Ursachen ihre Entstehung in inneren und äusseren Umständen haben, möchte ich diese Aufteilung auch bezüglich Heilung beibehalten. Dabei geht es um Heilung am inneren und am äusseren Menschen.

2.5.1 Heilung am äusseren Menschen

Bei einer Erschöpfung kommt es irgendwann zu Störungen, die körperlich spürbar sind, ihre Ursachen aber im Innenleben des Menschen haben.

Je nach Phase (siehe Kapitel 2.3) in der sich der Betroffene befindet gibt es verschiedene Möglichkeiten, wie der Körper wieder zu Kräften kommt. Steht jemand in der Anfangsphase eines Burnouts, dann genügt gemäss Kypta in der Regel eine Entschleunigung (2011:79). Es geht darum, zur Ruhe zu kommen, sich entsprechende kürzere und längere Pausen zu gönnen. Sehr hilfreich sind auch Entspannungstechniken wie zum Beispiel Atemübungen oder Muskelentspannungen. Parallel dazu ist zu prüfen, ob es Aufgaben gibt, die man ersatzlos streichen oder jemand anderem abgeben könnte. Vielfach ist es aber leider so, dass burnoutgefährdete Personen in dieser Phase genau das Gegenteil machen und sich noch weitere Verpflichtungen aufladen.

Bei einer fortgeschrittenen Erschöpfung steht zuerst die körperliche Stabilisierung im Vordergrund. Meistens sind in dieser Phase Medikamente (sogenannte Psychopharmaka) notwendig und ein ambulanter oder stationärer Klinikaufenthalt kann sehr sinnvoll sein. Weitere Hinweise zu Burnout aus medizinischer Sicht sind in Kapitel 2.2 zu finden.

Erst wenn der erschöpfte Körper wieder zu Kräften kommt, ist der Betroffene überhaupt in der Lage, sich der Erforschung der äusseren und inneren Ursachen anzunehmen. Zeigt sich beispielsweise, dass die Arbeit keine Freude mehr macht oder Spannungsfelder am Arbeitsplatz aufgrund gewisser Konstellationen nicht abgebaut werden können, sind eventuell grössere Veränderungen anzustreben. Das braucht Mut, kann aber zu neuer Freude und

Inspiration führen. Eckhart H. Müller schreibt in seinem Buch „Ausgebrannt-Wege aus der Burnout-Krise“ (1994:149):

> Es bedarf einiger Überwindung, vertrautes Leid gegen ungewisse, vage Freude einzutauschen. Aber ist nicht das gesamte Leben ein Risiko? Wer nichts wagt, der nichts gewinnt, so ermutigt uns ein Sprichwort. Und all den ängstlichen Zauderern möchte ich mit Shakespeare zurufen: Der Tapfere stirbt einmal, der Ängstliche hingegen stirbt tausend Tode…

So hat schon manche Krise den Betroffenen motiviert, notwendige Veränderungen endlich an die Hand zu nehmen. Ein solcher Weg braucht Zeit und ist oftmals mit Schwierigkeiten verbunden, aber er kann höchst befreiend sein.

Unabhängig davon, ob äussere Korrekturen notwendig sind, ist grosses Gewicht auf die inneren Ursachen zu legen. Denn sonst ist die Gefahr gross, dass der nächste Burnout nicht lange auf sich warten lässt.

2.5.2 Heilung am inneren Menschen

Die Heilung findet von innen nach aussen statt. Das Erkennen der inneren Ursachen, die in das Burnout geführt haben, ist deshalb von grosser Bedeutung. Allerdings reicht das Erkennen allein noch nicht, **es muss etwas passieren, es muss Veränderung geschehen**. An dieser Stelle deshalb ein paar Hinweise dazu:

Die in Kapitel 2.4.2 beschriebenen Antreiber können überwunden werden. Zunächst geht es darum, diese meist verborgenen Antreiber überhaupt zu entdecken. Da ist die Begleitung eines erfahrenen Seelsorgers oder Therapeuten sicher von Vorteil. Dann geht es darum, diese Antreiber zu entkräften, was in der Regel ein längerer Prozess sein dürfte. Wie das aussehen könnte, beschreibt Kypta (2011:92) wie folgt:

- Der Antreiber „sei immer perfekt“ könnte zum Beispiel entkräftet werden mit: „Aus Fehlern wird man klug. Deshalb darf ich Fehler machen, um möglichst viel zu lernen.“
- „Mach es immer allen recht“ kann zum Beispiel abgelöst werden durch: „Andere dürfen mit mir unzufrieden sein. Davon geht die Welt nicht unter.“
- Oder „sei in jeder Lage stark“ wird ersetzt durch: „Ich darf mir Hilfe holen. Dadurch verliere ich nicht mein Gesicht“.

Das ist jetzt sicher zu vereinfachend dargestellt. Denn ein solcher "Korrektursatz", der ein neues Lebensziel beinhaltet, muss im Alltag gelebt werden. Das ist mit harter Arbeit verbunden und erfordert die Änderung unserer Denkweise. So schreibt Burisch (2006:259): „Es kann eine ungeheure Erleichterung bewirken, auf die eigenen Antreiber und ihre ver-

heerende Wirkung aufmerksam gemacht zu werden….Leider ist die Wirkung meist nicht von Dauer; langlebige Automatismen wird man selten nur von einem Tag auf den anderen los. Ihre Entschärfung ist ein Langfristprojekt…“.

Als Christen bekommen wir dank unserem Glauben an Gott in diesem Heilungsprozess die beste Hilfe, die wir uns nur vorstellen können. Allerdings ist dies kein Automatismus. So schreibt Reinhold Ruthe (2011:170f) folgendes:

> Christen beten um Veränderung, ohne Arbeit in ihre Veränderung zu investieren. Sie gehen davon aus, dass Gott alles weiss und alles kann. In der Seelsorge haben mir Ratsuchende gesagt, dass sie von Gott und im Gebet alles erhoffen. Erfahren sie von Gott nicht die erhoffte Antwort und erleben sie bei ihren Problemen keine Änderung, unternehmen sie keine weiteren Schritte und ertragen Hektik und Stress stillschweigend. Ich frage gerne, was sie gebetet haben, und sie sagen beispielsweise: Herr, lass mich ruhiger und gelassener werden. Meine Nerven spielen verrückt.

Reinhold Ruthe schreibt weiter (:171), dass solche ernstgemeinten Gebete gut gemeint sind, aber dass die wahren Hintergründe so nicht ans Licht kommen. Deshalb ist es gemäss Ruthe hilfreicher, Gott zu bitten, uns die wahren Motive für unsere Überlastung zu zeigen. Wer jetzt still wird und ernsthaft vor dem lebendigen Gott seine Situation reflektiert, der bekommt Antworten. Gott wird beispielsweise aufdecken, was seine Überlastung mit Ehrgeiz oder Eitelkeit zu tun hat oder warum er nicht nein sagen kann und allen Menschen gefallen will. Jetzt kann der Betroffene Gott um Hilfe durch den Heiligen Geist bitten, solche egoistischen Motive fallen zu lassen. Eine solche Änderung unserer Denkweise kostet Kraft und Arbeit, doch Gott wird unsere Gebete erhören und uns in diesem Veränderungsprozess helfen.

Die Änderung unserer Denkweise ist ein zentraler Punkt (siehe auch Abbildung 2 in Kapitel 2.2). Ich möchte an dieser Stelle noch auf Rick Warren verweisen, der in seinen Unterlagen zum Seminar „Lebensverändernd Predigen“ mit Bezug auf Römer 12,2 folgendes geschrieben hat (2002:14):

> Wenn du in deinem Leben nachhaltige Veränderung willst, beginnst du nicht mit dem Willen und nicht bei den Gefühlen, sondern du beginnst mit deiner Denkweise. Das ist der einzige Weg, wie tiefgreifende Veränderung geschehen kann. Verwandelt werden durch die Erneuerung des Sinnes. So wie du denkst, fühlst du und was du fühlst, prägt dein Handeln. Wenn du sorgenvoll handelst, ist es, weil du sorgenvoll fühlst. Und wenn du dich niedergeschlagen fühlst kommt das daher, dass du dich entschieden hast, niederdrückende Gedanken zu denken. Was also tust du? Du wirst sicher nicht bei deinen Gefühlen ansetzen und sagen: "Ich werde mich jetzt freuen, egal was kommt." Das wäre dasselbe wie wenn du einem weinenden Kind sagst: "Ich befehle dir fröhlich zu sein!" Du kannst niemandem befehlen, Gefühle zu

> erzeugen. Gefühle werden nicht vom Willen kontrolliert. Sie werden von unseren Gedanken beeinflusst. Wenn du deine Gedanken änderst, dann änderst du deine Empfindungen, was wiederum deine Verhaltensweise ändert.

Zurück zu Reinhold Ruthe. Er zeigt in seinem Buch weitere Wege auf, die zur inneren Heilung führen (2011:150-173). Zum Schluss eine kleine Auswahl davon:

1. (:152) Ohne wirkliche Einsicht ist keine Heilung möglich. Burnoutbetroffene sind in der Regel uneinsichtig. Das Anerkennungsstreben und die Erfolgssucht lässt eine Kurskorrektur oft lange nicht zu. Einsicht ist ein Gottesgeschenk. Hier könnte zum Beispiel Psalm 139 eine grosse Hilfe sein.

2. (:157) Sorgen führen zu Di-Stress. Menschen, die sich grosse Sorgen machen sind in der Regel psychisch und körperlich belastet. Sorgen sind Symptome, selten das eigentliche Problem. Hinter den Sorgen stehen unerkannte Motive wie zum Beispiel: Ich trage alleine die Verantwortung. Niemand kann mir das abnehmen oder auf niemand ist Verlass. Ich muss alles selber in die Hand nehmen. So ist es wenig hilfreich zu beten: „Herr nimm mir die Sorgen weg." Solange die verborgenen Motive nicht erkannt sind, kann uns Gott die Sorgen nicht wegnehmen. Wichtig ist deshalb, die Motive für unsere Sorgen zu erkennen und diese ins Gebet zu nehmen. Ein solches Gebet könnte wie folgt lauten: „ Herr ich danke dir, dass du mir mein übertriebenes Verantwortungsgefühl deutlich gemacht hast. Ich wollte bisher alles selber steuern und leiten. Das ist Hochmut und Eitelkeit. Ich bitte dich, dass ich durch deinen Heiligen Geist mein übertriebenes Verantwortungsgefühl zurückschrauben kann. Zeige mit konkret, wo ich beginnen soll."

3. (:158) Burnout-Gefährdete gehen vielfach unbarmherzig mit sich um, überfordern sich gnadenlos und jagen eigenen Zielen und Erwartungen nach. Wer sich überfordert und in eine Erschöpfung hineinkommt, braucht Barmherzigkeit. Er muss wissen, dass der lebendige Gott ihn angenommen hat, dass er Fehler und Sünden vergibt und dass er kein Sklaventreiber und Tyrann ist. Barmherzigkeit ist eine Frucht des Heiligen Geistes. So stellt sich die Frage, ob wir dieses Geschenk annehmen können oder ob wir uns und anderen Menschen weiterhin beweisen wollen, wie tüchtig wir sind…

- (:172) Lärm, Hektik und Stress führen immer weiter in die Erschöpfung hinein. Wichtig auf dem Weg zur inneren Heilung sind deshalb Oasen der Stille und der Ruhe, wo die gestresste Seele wieder auftanken kann. Denn nur wenn wir zur Ruhe kommen, kann Gott reden und kann Heilung am inneren Menschen geschehen. Dabei gibt es je nach Mensch verschiedene Zugangswege, in die Stille zu kommen.

> Auf jeden Fall lesen wir in der Bibel, dass Jesus immer wieder die Stille gesucht hat und diesen klugen Rat auch seinen Jüngern mitgegeben hat (Markus 6,31).

Zusammenfassend kann man sagen, dass der Weg zur inneren Heilung stark mit Ehrlichkeit verbunden ist. Ehrlichkeit sich selber gegenüber. Ohne Ehrlichkeit ist keine tiefgreifende Heilung möglich, weil wir Ängste und Enttäuschungen nicht an der Wurzel packen können. Lawrence J. Crabb schreibt in seinem Buch „Von Innen nach Aussen" folgendes (1992:220):

> Das Zeugnis der Schrift, des Heiligen Geistes und einiger Christen überzeugt mich davon, dass es wirklich einen Weg zur Erkenntnis Gottes gibt – in allen Lebenslagen. Wenn sie als Christ diesen Weg auch beschreiten möchten, dann müssen sie bereit sein, Ihr Leben in aller Ehrlichkeit zu leben. Das wird ihnen viele Probleme und Schmerzen bringen…

Aber nur so können wir gemäss Lawrence Crabb Gott in der Tiefe begegnen und die Kraft seiner Liebe erfahren, die uns zur inneren Heilung führt.

2.5.3 Prävention

Zum Schluss dieses Kapitels noch ein Wort zur Vorbeugung von Burnout. Denn selbstverständlich ist es viel besser, bei der Prävention anzusetzen und es gar nicht zu einem Burnout kommen zu lassen. Diesbezüglich gibt es wertvolle Möglichkeiten, die gefährdeten Personen helfen, rechtzeitig aus der Abwärtsspirale auszubrechen. Ich denke da zum Beispiel an ein Angebot von IGW International, das unter http://www.prelax.ch/ zu finden ist.

Ein wichtiges Stichwort, wenn es um Prävention geht, ist Resilienz. Samuel Pfeifer (2012:11) schreibt dazu Folgendes: Resilienz bedeutet Widerstandskraft und Durchhaltevermögen in schwierigen Situationen, in Schicksalsschlägen, Bedrohungen und Beziehungsproblemen. Resilienz kann bewusst aufgebaut und entwickelt werden. Die neuere Forschung zeigt deutlich, dass der wesentliche Faktor gute und tragfähige Beziehungen sind. Dazu kommt die eigene Grundhaltung, Problemlösungsverhalten und ein gesundes Selbstvertrauen. Samuel Pfeifer führt zehn Wege auf, die für den Aufbau der Resilienz wichtig sind. Hier eine Auswahl davon:

- (:11) Gute Beziehungen mit der Familie und Freunden sind wichtig und müssen aktiv gepflegt werden. Hilfe und Unterstützung annehmen und anderen Hilfe weitergeben ist sehr wertvoll und stärkend.
- (:11) Schicksalsschläge und schwere Erfahrungen gehören zu unserem Leben, aber es ist entscheidend, ob wir das Unveränderliche loslassen können und uns auf diejenigen Dinge konzentrieren, die wir ändern können

- (:12) Eine optimistische Lebenseinstellung, die geprägt ist durch Hoffnung, stärkt die Widerstandkraft. So gelingt es auch, nicht unter dem Diktat der Angst zu leben, sondern sich wieder neue Ziele zu setzen. Und zwar kleine Ziele, die sich innert nützlicher Frist erreichen lassen.
- Wichtig ist auch, sich Dinge zu gönnen, die einem guttun. Das sind die kleinen, aber wohltuenden Oasen im Alltag (:37). Solche Rituale sind je nach Mensch sehr unterschiedlich z.B. ein kurzer Spaziergang zwischen zwei Sitzungen, ein Mittagsschlaf, Zeiten der Ruhe und Stille in der Natur oder in einer Kirche. Wichtig ist einfach, dass es hier nicht um Leistung und Anstrengung geht, sondern um ein geistiges und körperliches Loslassen, ein Fokussieren von Körper und Geist.

Zum Schluss ist anzufügen, dass gläubige Menschen gerade in diesen Punkten Vorteile haben (:12). Denn für gläubige Menschen sind Optimismus, Hoffnung und Perspektive eingebettet in den Glauben. Ihr Selbstvertrauen wächst durch Gottvertrauen und Gebet. Das bewahrt sie nicht vor Krisen und Konflikten, aber gerade im Ringen mit Gott kann eine Widerstandskraft heranwachsen, die tiefer greift als jede oberflächliche psychologische Selbstsuggestion.

2.6 Warum brennen auch Christen aus?

Warum aber brennen gläubige Christen trotzdem aus? Wie im letzten Kapitel erwähnt müsste der lebendige Glaube an Jesus Christus doch besten Schutz vor Burnout bieten. Aber dem ist offensichtlich nicht immer so. An dieser Stelle vier aus meiner Sicht wichtige Gründe:

- Unsere Persönlichkeit nehmen wir auch nach der Bekehrung zu Gott mit. Je nach Kindheit und Erlebnissen in der Vergangenheit können deshalb innere Treiber oder Lebensmuster vorhanden sein (siehe Kapitel 2.4.2), die uns negativ beeinflussen. Um solche subtilen Treiber zu erkennen und tiefgreifende Heilung zu erleben, braucht es das heilsame Wirken des Heiligen Geistes am inneren Menschen. Je nach Situation ist begleitend auch Seelsorge notwendig, um weiterzukommen. Fehlt die Bereitschaft zu dieser Veränderung ist keine Heilung möglich und wir verharren in ungesunden Lebensmustern, die je nach Prägung dazu führen, dass wir als Christen ausbrennen.
- Ein inspirierendes christliches Umfeld ist sicher eine gute Prophylaxe gegen Burnout. Allerdings gibt es auch einzelne Beispiele, wo gerade christliche Gemeinden ein ungesundes Leistungsstreben fördern. Gefährlich wird es, wenn subtiler Druck ausgeübt wird oder wenn Anerkennung und Bestätigung den falschen Platz ein-

nehmen. Das passiert vor allem dann, wenn sich die Gemeinde nicht mehr um ihre Mitte, nämlich Jesus Christus dreht, sondern wenn sie sich plötzlich um Menschen dreht, die die Gemeinde prägen. Dies kann je nach Konstellation zu Strukturen führen, die Burnout fördern können. Ausserdem spüren gerade Verantwortungsträger manchmal hohe Ansprüche von gewissen Gruppierungen aus der Gemeinde, denen sie nicht genügen können (und auch nicht genügen müssen). Da braucht es dann ein geordnetes Innenleben (Kapitel 2.5.2), um solche Ansprüche zurückzuweisen und nicht auszubrennen.

- Ein wichtiger Grund sind auch falsche Gottesbilder, die Menschen in eine Erschöpfung treiben können. Ich denke da zum Beispiel an Lukas 15, wo uns das Gleichnis vom verlorenen Sohn geschildert wird. Wenn wir den Blick auf den älteren Sohn richten, dann erkennen wir, dass er nur noch am leisten ist. Er hat keine Freude mehr und statt in den Armen Gottes zur Ruhe zu kommen arbeitet er quasi Tag und Nacht auf dem Feld. Das ist tragisch, denn der Vater spricht ihm in Luk 15,31 folgende Worte zu: „Mein Sohn, du bist allezeit bei mir, und alles, was mein ist, das ist dein.“ Was für ein Angebot des liebenden Vaters. Und wie tragisch, wenn wir uns durch ein falsches Gottesbild den Himmel verdienen wollen.
- Als letzten Punkt möchte ich auf ein falsches Dienstverständnis hinweisen. Dienst für unseren Nächsten und für die Gemeinde ist entscheidend wichtig, aber es gibt auch Christen, die sich nicht abgrenzen können und sich überall engagieren. Das kann dann schnell zu Überforderung führen, insbesondere dann, wenn Aufgaben übernommen werden, die mit eigenen Fähigkeiten und Interessen nicht übereinstimmen.

2.7 Umschreibung Gottesbeziehung

Ziel dieser Arbeit ist aufzuzeigen, wie gläubige Christen die Auswirkungen ihres Burnouts auf die persönliche Gottesbeziehung beurteilen. Bevor wir zum empirischen Teil kommen, ist es deshalb wichtig, den Begriff „Gottesbeziehung“ zu umschreiben und zu konkretisieren, um eine tragfähige Grundlage für den Fragebogen und die Auswertung zu schaffen.

Um hier nicht auf irgendwelche Nebengeleise zu geraten, scheint es mir angemessen, sich bei anerkannten „Klassikern des Glaubens“ inspirieren zu lassen. Damit meine ich Menschen wie zum Beispiel Benedikt von Nursia, Augustinus, Johannes vom Kreuz, Franz von Sales, C.S Lewis, Thomas Merton, Henri Nouwen oder Dietrich Bonhoeffer, die über den Lauf von vielen Jahrhunderten christliche Tugenden vorgelebt und darüber geschrieben haben. Ein anderer „Klassiker“ Gary L. Thomas schreibt in seinem Buch „Auch Stürme bringen uns ans Ziel“ folgendes (2004:12):

> Das am eigenen Selbst orientierte Evangelium unserer Tage ist für die Kirche nichts Neues. Es hat relativ viel Ähnlichkeit mit dem Glauben, der im vierten Jahrhundert die Flucht der Christen in die Wüste förderte, die Ausbreitung des Klosterlebens im sechsten Jahrhundert, die Reform des Klosterlebens im Mittelalter und dann die Ausbreitung des Puritanismus im 17. Jahrhundert. Durch die ganze Geschichte hindurch hat Gott jedoch immer sein Zeugnis von einem „klassischen Glauben" hinterlassen, einen auf Gott ausgerichteten, authentischen Glauben… letztendlich geht es beim „klassischen" authentischen christlichen Glauben darum, Gott zu verherrlichen, ihn zu verkünden, ihn zu bewundern und ihm zu gehorchen.

Wenn wir nun den Fokus auf die Gottesbeziehung legen, dann sind es vor allem traditionelle Disziplinen wie Gebet, Stille und Bibelstudium, die unter der Wirkung und Kraft des Heiligen Geistes massgeblichen Einfluss auf die Tiefe der Gottesbeziehung haben. Um an dieser Stelle aber nicht falsch verstanden zu werden: die Vertiefung der Gottesbeziehung ist ein Geschenk, wir können sie nicht erzwingen. So schreibt Richard Foster in seinem Buch „Nachfolge feiern" (2010:13): „Wenn wir endlich verzweifelt feststellen, dass menschliche Willenskraft und Entschlossenheit nicht imstande sind, die innere Wandlung herbeizuführen, dann sind wir offen für eine wundervolle neue Wirklichkeit; innere Gerechtigkeit ist eine Gabe Gottes, die nur als Geschenk empfangen werden kann."

Wachsende Gottesbeziehung ist also ein Geschenk des Heiligen Geistes (Gal. 5,22). Das heisst aber nicht, dass wir uns als Menschen passiv verhalten müssen. So schreibt Gordon MacDonald in seinem Buch „Warum Jesus kein Burnout hatte" (2012:21): „Die Seele so zu formen, dass sie zu einem Ort wird, an dem Gott wohnt, ist die vorrangige Aufgabe eines Christen." In Ergänzung zu dieser Aussage bringt Richard Foster den treffenden Vergleich mit einem Bauer bei der Aussaat (2010:14). Der Bauer kann den Boden vorbereiten, indem er den Samen ausstreut und den Acker pflegt. Aber er kann niemals das Getreide wachsen lassen... So ist es auch bei der Vertiefung der Gottesbeziehung – wir sind angehalten, unseren Teil beizutragen und durch geistliche Disziplinen wie Gebet, Bibellese oder Stille den Boden für den heiligen Geist vorzubereiten. Das lebenslange Wachstum darin kann uns aber nur der dreieinige Gott schenken. Zusammenfassend bringt es Thomas Härry in seinem Buch „Echt und stark" (2008:147) wie folgt auf den Punkt:

> Eine lebendige Spiritualität steht also ausschliesslich im Dienst der Veränderung. Sie zielt auf eine neue innere Qualität und nicht darauf, blosse Informationen darüber zu vermehren, wer Gott ist und wie Sie sich zu verhalten haben. Ihr Inneres soll eine neue Qualität bekommen und von folgenden Eigenschaften geprägt sein: Liebe, Geduld, Freundlichkeit, ein weiches Herz, Vergebungsbereitschaft, innere Stärke, Güte, Freude, Zufriedenheit, Gelassenheit, Vertrauen, Ermutigung. In Ihrem Leben entsteht die Frucht des Heiligen Geistes, wie sie Paulus in Galater 5, 22-23 beschreibt.

Bei der Vertiefung der Gottesbeziehung geht es also um Qualität und nicht um Quantität. Es stellt sich nicht die Frage, ob wir gegenüber früher unsere Bibellesezeit verdoppelt haben, sondern es geht darum, ob die Bibellese zu Herzensveränderung führt, ob wir uns in der Tiefe unseres Herzens berühren lassen und neue Zugänge gefunden haben. Im Zentrum stehen Veränderungen in unserem Innenleben, die nachgelagert auch Auswirkungen auf unser äusseres Verhalten (zum Beispiel gegenüber unseren Mitmenschen) haben. Denn es liegt auf der Hand – eine wachsende Gottesbeziehung (Matth 22, 37) sollte sich eigentlich in wachsender Nächstenliebe ausdrücken (Matth 22, 39).

Und mir ist bewusst: Die Chance, dass unsere Gottesbeziehung tiefer wird ist gerade nach Krisen besonders gross. Allerdings ist dies je nach persönlicher Verarbeitung der Krise kein Mechanismus (es kann auch das Gegenteil der Fall sein) und wird von Mensch zu Mensch unterschiedlich erlebt. Darum ist es spannend zu untersuchen, wie die befragten Personen die Auswirkungen ihres Burnouts auf die persönliche Gottesbeziehung beurteilen.

3. EMPIRISCHER TEIL

3.1 Methodik

3.1.1 Empirisch-theologischer Praxiszyklus

Meine Arbeit richtet sich nach dem empirisch-theologischen Praxiszyklus nach Faix. Er ist in folgende Phasen eingeteilt (Faix 2003:96):

Abbildung 3: Der empirisch-theologische Praxis-Zyklus

Gemäss Faix (:97) besteht der empirisch-theologische Praxis-Zyklus aus einem „grossen Zyklus“ über alle genannten Phasen, also dem gesamten Forschungsprozess, aber jeder der Phasen ist auch wieder ein eigener „kleiner Zyklus“ in sich. Dieser „kleine Zyklus“ wird

bestimmt von zwei verschiedenen Vorgehensweisen, die für meine Arbeit hauptsächlich relevant sind, nämlich der Deduktion[2] und der Induktion[3].

> In der Mitte des theologisch-empirischen Praxis-Zyklus steht die eben beschriebene permanent missiologische Reflexion aus Induktion und Deduktion, die auf jede einzelne der sieben Phasen einwirkt, so dass aus jeder einzelnen Phase wieder ein „kleiner Zyklus“ wird, der sich beliebig oft wiederholen kann, sofern dies notwendig erscheint, um auf die wissenschaftlich relevanten und subjektiv erwarteten Ergebnisse zu kommen. Dieser „kleine Zyklus“ innerhalb des „großen Zyklus“ ist von Relevanz, da keine der verschiedenen Phasen vorurteilsfrei durchgeführt werden kann. Dies beginnt schon bei der missiologischen Problem- und Zielentwicklung oder bei dem ersten Gang ins Praxisfeld. Kein Forscher ist in der Lage, dies unter neutralen Umständen zu tun, deshalb ist es von großer Wichtigkeit schon von Anfang an mit der missiologischen Reflexion zu beginnen, je nach Bedeutung der einzelnen Phase kann dies induktiv oder deduktiv oder aus einer Kombination aus allen beiden geschehen. (:97)

In meiner Arbeit habe ich die Schritte gemäss Faix nicht explizit als solche bezeichnet. Wie erwähnt ist es ja auch ein zyklisches Verfahren. So folgen Angaben zum Praxisfeld, Konzeptualisierung und Datenerhebung in Kapitel 3.2 und die Angaben zur Datenanalyse in den Kapiteln 3.1.2ff. Die Erkenntnisse aus der Forschung sind dann in Kapitel 3.10ff. aufgeführt.

3.1.2 Grounded Theory

Gemäss Stephanie Klein (2005:245) ist das Verfahren der Theoriengenerierung nach der Grounded Theory in der Sozialforschung bekannt und verbreitet. Oliver Merz schreibt in seinem kurzen Überblick zur empirischen Theologie folgendes (2011:11f)

> Die Grounded Theory muss eher als *Analyse-„Stil“* (Strauss 1998:19,30) denn als Methode bezeichnet werden, um nicht oder nur teilweise standardisierte Daten (z.B. Interviewtechniken, Beobachtungsprotokolle, u.ä.) auszuwerten. Dabei wird deutlich, dass auch hier verschiedene Einzelmethoden bzw. Techniken miteinander in Kombination angewendet werden. Herausragende Arbeitsschritte sind die an den Analysestand gebundene und demnach theoriegesteuerte Datenerhebung („Theoretisches Sampling“), verschiedene Codierschritte in der Datenanalyse zur Aufschlüsselung, Kontrastierung, Kategorisierung und Konzeptualisierung der Daten sowie unterschiedliche Notizenarten

[2] Die deduktive Argumentationsweise schliesst von einer Theorie, von einem Ganzen auf eine einzelne Situation…. Deduktion ist also eine bestimmte Argumentationsweise, die von einer allgemeinen Regel zu einer bestimmten Schlussfolgerung kommt. (Faix:98).

[3] Bei der induktiven Argumentationsweise wird von einer bestimmten Situation ausgegangen, sie kann eine subjektive Erfahrungssituation von einzelnen oder mehrerer Menschen sein…. Die induktive Phase fängt also mit einem empirischen Fall an. Jetzt beginnt der eigentliche induktive Vorgang, indem versucht wird, vom Einzelfall auf ein Ganzes, eine Regel zu schliessen (Faix:100).

> („Memos“), um die Theoriebildung nachvollziehbar zu machen. Dies ist insbesondere notwendig, um im Verlauf der Datenanalyse die Subjektivität des Forschenden zu überprüfen und die Vervollständigung der Theorie (anhand der sogenanntes „theoretischen Sättigung“) zu erkennen (Mädler 2007:253).

Im Mittelpunkt meiner Untersuchung steht die Frage, wie sich ein Burnout auf die Gottesbeziehung auswirkt. Die Grounded Theory ist als Methode für diese Fragestellung geeignet, weil sie mit den gewonnen Daten arbeitet und damit zur Bildung von Erkenntnissen und Schlussfolgerungen beiträgt.

Bei der Codierung werden in der Grounded Theory drei Analyseschritte unterschieden: offenes Codieren, axiales Codieren und selektives Codieren. Diese drei verschiedenen Formen von Codes bezeichnen auch die bestimmten aufeinander folgenden Phasen in einem For-schungsprozess (Kuckartz 2005:73ff.).

- Beim offenen Codieren geht es um den Prozess des Aufbrechens, Untersuchens, Vergleichens, Konzeptualisierens und Kategorisierens der Daten. Zeile für Zeile werden die Daten codiert und es entwickelt sich ein erster Codebaum, der direkt aus den Daten generiert wird (:73ff.).
- Beim axialen Codieren handelt es sich um eine fortgeschrittene Technik des Codierens. Es werden Verbindungen zwischen den Kategorien und den Daten aus dem offenen Codieren erstellt und auf eine neue Art zusammengesetzt. Dieses Codieren richtet sich gezielt auf die bestimmten Kategorien und ihre Beziehungen (:75ff).
- Beim selektiven Codieren wird eine Kernkategorie ausgewählt, welche mit den anderen Kategorien in Beziehung gesetzt wird. Die Codes werden noch weiter verfeinert (:76).

Die Anwendung aller drei Codierschritte würde den Rahmen meiner Forschungsarbeit überschreiten. Ich kann deshalb nur den Schritt des offenen Codierens durchführen. Darauf aufbauend folgt eine vergleichende Analyse, aus der ich Hypothesen, Beobachtungen und Schlussfolgerungen ableite.

3.1.3 Auswertung mit MAXQDA2011

Nach dem Transkribieren der Interviews habe ich den für die Forschungsfrage relevanten Teil mit Hilfe der Software MAXQDA2011 ausgewertet. Die Software unterstützt den Anwender bei der Auswertung und Datenanalyse. Damit können die Codes einzelner Kategorien aufgelistet und exportiert werden. Das erleichtert die Übersicht. Weitere Hilfsmittel sind der Code-Matrix-Browser und der Code-Relations- Browser. Im Code-Matrix-Browser wird die Codehäufigkeit der einzelnen Kategorien je Interviewperson angezeigt. Im

Code-Relations-Browser können die Verbindungen zwischen einzelnen Kategorien erkannt werden.

3.2 Vorgehen

3.2.1 Art der Befragung

In der Forschungsmethodik wird zwischen der quantitativen und der qualitativen Art der Befragung unterschieden. Aufgrund meiner Fragestellung (Kapitel 1.2) bin ich zum Schluss gekommen, dass die qualitative Befragung der bessere Weg zur Beantwortung der Forschungsfrage ist. Und zwar deshalb, weil es zu dieser Fragestellung noch keine Untersuchung gibt und weil die offene Forschungsweise ein grösseres Spektrum an Rückmeldungen zum Thema und damit auch an Erkenntnissen zulässt.

Das bedeutet aber auch, dass ich im Rahmen dieser Arbeit nur einige wenige Interviews durchführen konnte. Aufgrund der kleinen Anzahl sind keine allgemeingültigen Aussagen im Sinne einer Theoriebildung möglich, dafür aber ein vertiefter Einblick in die Erfahrungen und Lebensgeschichten der befragten Personen und das Generieren von Hypothesen.

3.2.2 Wahl der Testpersonen

Die Wahl der Testpersonen war mit gewissen Herausforderungen verbunden. Wichtig erschienen mir vor allem zwei Punkte. Einerseits wollte ich Personen befragen, die offen und ehrlich über ihre Krise berichten, anderseits wollte ich eine gewisse Ausgewogenheit bezüglich Alter und Geschlecht etc. erreichen. Ich bin mir sicher, dass die sechs Testpersonen, die für das Interview zugesagt haben, beide Punkte erfüllen. Für den ersten Punkt sprechen die Lebensberichte selber, die in ungekürzter Form im Anhang zu finden sind. Wegen dem Persönlichkeitsschutz habe ich auf Wunsch der Befragten die Namen in vier Interviews anonymisiert. Bei einem Interview habe ich auch die Berufsbezeichnung geändert.

Um den zweiten Punkt zu erfüllen habe ich bei der Auswahl der Testpersonen auf folgendes geachtet:

- Ich wollte eine gewisse Ausgewogenheit bezüglich Alter und Geschlecht erreichen. So führte ich das Gespräch mit vier Männern und zwei Frauen. Die Alterspanne reicht von 45 Jahren bis 77 Jahren.
- Ich habe Personen befragt, die dem Krankheitsbild Burnout entsprechen. Da es ja keine messerscharfe Definition für Burnout gibt, habe ich mich an die Umschreibungen gehalten, wie sie in Kapitel 2.1 aufgeführt sind. Insbesondere habe ich keine Personen befragt, die durch schwere Lebensereignisse direkt in eine Depres-

sion geraten sind. Befragt habe ich aber Personen, die durch Dauerstress in eine Erschöpfungsdepression gekommen sind.

- Ich habe Personen berücksichtigt, die in verschiedenen Berufen tätig sind. Denn Burnout macht vor gewissen Berufen bekanntlich nicht halt. Kein Kriterium war aber die Gemeindezugehörigkeit. Sie spielt bei dieser Arbeit keine Rolle.
- Und last but not least habe ich Personen gesucht, deren Burnout verschieden lange zurückliegt. So konnten unterschiedliche Erfahrungen einfliessen gerade auch bei Personen, die mehr als einmal in ihrem Leben in eine solche Krise geraten sind.

3.2.3 Aufbau des Fragebogens

Der Fragebogen hat eine zentrale Bedeutung für meine Arbeit. Er ist im Anhang (Kapitel 5.1) zu finden und dient in einem ersten Teil dazu, die Lebensgeschichten der Interviewpartner einzufangen. In einem zweiten Teil ist er Grundlage für die Beantwortung der Forschungsfrage.

Zum Einstieg habe ich meinen Interviewpartnern zwei Fragen zum Verlauf und zu den Ursachen ihres Burnouts gestellt. Solche Lebensgeschichten sind meines Erachtens sehr hilfreich und können dem Leser praktische Hinweise geben, wie es zu einem Burnout kommt und wie der Weg aus einer solchen Krise zu finden ist. Diese Lebensgeschichten können eine Ermutigung für Leser sein, die ähnliches erlebt haben. Sie können aber auch eine Warnung für Menschen sein, die merken, dass sie gefährdet sind.

Nun folgt mit der dritten Frage der eigentliche Schwerpunkt, wo es um die Beantwortung der Forschungsfrage geht. Dabei gehe ich zuerst auf das „Dreiergespann“ Bibel - Gebet – Stille ein. In diesen drei Bereichen liegt ein riesiges Potenzial, wenn es um die Vertiefung der Gottesbeziehung geht. Das zeigen die „christlichen Klassiker“ über die Jahrhunderte (siehe Kapitel 2.7) und das zeigt das konkrete Leben vieler Menschen, die sich auf diesen Weg eingelassen haben. Die vierte Detailfrage zielt auf das Gottesbild und damit verbunden auf die innerste Identität. Ein einseitiges Gottesbild führt zu empfindlichen Störungen in der Gottesbeziehung. Deshalb möchte ich mit dieser Frage erfahren, ob sich hier bei den Befragten nach überstandener Krise etwas geändert hat. Die fünfte Frage bietet im Sinne einer offenen Frage Gelegenheit, weitere Bereiche aufzuführen, wo Veränderungen in der persönlichen Gottesbeziehung festgestellt wurden. Dann folgt noch eine Zusatzfrage. Nachdem es bei den ersten fünf Detailfragen um die Beziehung zu Gott gegangen ist, möchte ich gerne wissen, ob sich daraus ganz praktisch Änderungen im Alltag ergeben haben.

Bei der letzten Frage möchte ich wissen, ob es aus Sicht der Betroffenen gewisse Voraussetzungen gibt, die dazu führen, dass ein Burnout zu einer Chance für die Vertiefung der Gottesbeziehung wird. Mit diesem persönlichen Fazit schliesse ich das Interview ab.

3.2.4 Vorgehen bei der Auswertung der Interviews

Methodisch stütze ich mich wie in Kapitel 3.1.2 erwähnt auf die Grounded Theory. Dabei bin ich wie folgt vorgegangen:

Mit jeder Testperson habe ich ein Interview mit einer Dauer zwischen 30 - 40 Minuten geführt. Die mündlichen Interviews wurden anschliessend transkribiert und in die Schriftsprache übersetzt. Dann habe ich sie den Testpersonen zur Einsicht und Freigabe zugestellt und wo gewünscht anonymisiert. Ab Kapitel 3.3 folgt von jeder Testperson die Paraphrasierung[4] des mündlichen Interviews aufgeteilt nach den Themenblöcken im Fragebogen. Die vollständigen Interviews sind im Anhang aufgeführt.

Danach habe ich in einem zweiten Schritt die für die Beantwortung der Forschungsfrage relevanten Teile der Interviews (Fragen 3 und 4 des Fragebogens) mit MAXQDA (siehe Kapitel 3.1.3) kodiert. Dabei habe ich mich einer Abkürzungsstrategie bedient, wie sie von Uwe Flick (2003:263/264) in seinen Ausführungen über Design und Prozess qualitativer Forschung erwähnt wird.

Nach dem ersten offenen Kodieren habe ich zur besseren Übersicht eine Matrix erstellt und dann bei einem zweiten Kodieren den Text verdichtet (Kapitel 3.10). Nachdem ich mir durch die Matrix und die Paraphrasierung einen Überblick verschafft habe, habe ich nach Korrelationen und Folgerungen gesucht, die in Kapitel 3.10 zu finden sind.

Die seelsorgerlich sehr interessanten Lebensgeschichten (Fragen 1 und 2 des Fragebogens) habe ich also nicht kodiert. Sie fliessen aber in beschreibender Form ab Kapitel 3.3 in die Arbeit ein. In Kapitel 3.11 habe ich ausserdem versucht, einige Schlussfolgerungen zu ziehen.

[4] Die Technik der sorgfältigen Beschreibung eines Textes liegt gemäss Stephanie Klein (2005:251) fast allen induktiven Verfahren der Theoriegenerierung als ein erster Interpretationsschritt zugrunde. Sie verhindert dass die Aufmerksamkeit zu schnell auf auffällige Effekte gelenkt wird und bewirkt, dass auch scheinbare Nebensächlichkeiten wahrgenommen und benannt werden, die sich später als wichtige Bausteine für eine Theorie herausstellen können.

3.3 Befragung Person 1

3.3.1 Story (Fragen 1+2)

Rolf [5] war in der Mission tätig und hatte neben seiner Tätigkeit als Missionar noch eine weitere 50% Anstellung bei einem Entwicklungsprojekt für behinderte Kinder.

Das Burnout hat sich mit immer grösserer Müdigkeit, mit kreisenden Gedanken und vermehrter Krankheit angekündigt. Irgendwann war es zuviel und Rolf kam in eine Erschöpfungsdepression hinein und benötigte Medikamente. Da das befristete Projekt auslief, musste er sich nicht krankschreiben lassen, sondern konnte die andere Hälfte seines Jobs weiter ausführen.

Die Ursachen sind einerseits in der Doppelbelastung zu suchen. „Zweimal 50 Prozent geben bekanntlich mehr als 100 Prozent.“ So drückte es Rolf im Interview aus. Ausserdem war bei beiden Jobs Kreativität im Sinne von Aufbauarbeit gefragt. Auch in der Leitung war Rolf gefordert, obwohl dies nicht zu seinen grössten Begabungen gehört. Die intensive berufliche Auseinandersetzung und Doppelbelastung führte schliesslich zum Burnout. Dazu kamen Faktoren, die im Innenleben von Rolf zu suchen sind. So konnte er sich schlecht abgrenzen resp. nein sagen. Dazu kam ein grosses Verantwortungsbewusstsein, wobei hier die Beurteilung zwischen ihm und seiner Frau auseinandergehen.

Das Burnout begann im Jahre 2005. Seit 2007 fühlt sich Rolf wieder gesund. Wichtig für die Heilung waren Menschen, die ihn in dieser schweren Zeit begleitet haben. Da brauchte es keine grossen Worte, keine schnellen Antworten, sondern Menschen, die etwas aushalten, die mitleiden und die ihn auf seinen Spaziergängen begleitet haben.

Die Kräfte sind nicht mehr die gleichen, aber die Widerstandskraft ist gestiegen. Rolf ist mit seiner Geschichte versöhnt. So sagt er im Interview:

> Im Rückblick habe ich das Gefühl, dass das Burnout ein Teil meiner Geschichte ist und grundsätzlich bewerte ich meine Geschichte als positiv. Aber nicht weil ich meine, alles gut gemacht zu haben, sondern weil der Weg, den ich gegangen bin, auch der Weg ist, der von Gott geprägt ist. Da hat auch das Burnout seinen Platz darin, obwohl es einige Sachen in meinem Leben gibt, die ich nicht ein zweites Mal erleben möchte.

Rolf hat heute nicht mehr den Anspruch, auf allen „Hochzeiten“ tanzen zu müssen. Er kann sich besser abgrenzen. Das ist von grosser Bedeutung, da er in der momentanen Lebensphase intensiv durch Beruf und Familie gefordert wird.

[5] Name anonymisiert

3.3.2 Auswirkungen auf die Gottesbeziehung (Frage 3)

Da das Burnout bei Rolf schon einige Jahre zurückliegt ist es schwierig zu sagen, welche Änderungen auf die Krise zurückzuführen sind. Denn geistliche Reife ist ein lebenslanger Prozess und in den vergangenen Jahren war einiges im Fluss. So liest Rolf die Bibel heute viel mehr im Bewusstsein der Endlichkeit als Mensch, als Christ. Verstärkt hat sich bei Rolf auch das Bewusstsein, Gott nicht einordnen zu können. So sagt er im Interview: „Je länger ich lebe, je mehr weiss ich, dass ich eigentlich wenig weiss."

Positiven Einfluss auf das Gottesvertrauen hatte auch der kurze Frühling, der auf die Krise folgte. Das Frühlingserwachen der Natur ist quasi im Zeitraffer abgelaufen. Diese gewaltige Kreativität Gottes hat das Vertrauen von Rolf in den Schöpfer sehr geprägt. Dieses Vertrauen ist dann in den Jahren nach der Krise stetig weiter gewachsen und ist heute stärker als noch vor 2 Jahren.

3.3.3 Persönliches Fazit (Frage 4)

Wichtig ist gemäss Rolf die Grundhaltung des Menschen. Wenn ein Mensch das Gefühl hat, alles laufe nur positiv, dann kann das ganze Gottesvertrauen in der Krise zusammenbrechen. Doch Gott erträgt alles. Das ist vor allem aus den Psalmen ersichtlich, wo Gott auch angeklagt wird. Darum ist es gemäss Rolf wichtig, schon vor dem Burnout eine gute Gottesbeziehung zu haben. Anderseits ist es natürlich auch möglich, dass Menschen durch die Krise Gott erst richtig kennenlernen.

3.4 Befragung Person 2

3.4.1 Story (Fragen 1+2)

Jeanne ist eine 55-jährige Musiklehrerin. Sie ist geschieden und hat 3 Kinder.

Begonnen hat der Burnout im Jahr 2008. Statt Freude spürte Jeanne nur noch Belastung. Der Schlaf wurde immer schlechter und es kamen Panikattacken dazu. Am Morgen hatte sie das Gefühl, den Tag nicht mehr durchstehen zu können. Angst und eine grosse Traurigkeit bestimmten plötzlich ihr Leben. Kurz vor ihrem 50. Geburtstag stand sie vor dem Abgrund. Im Interview beschrieb sie es so:

> Ich habe gewusst, ich werde fallen, fallen, fallen. Und ich kann nicht mehr aufstehen, wenn ich falle. Ich hatte eine riesige Last auf den Schultern, lief nur noch gebückt, konnte nicht mehr schlafen. Angst vor jeder Lektion in der Schule. In der Kirche habe ich wahnsinnig viel gemacht. Jeder fragt mich und ich kann nicht nein sagen. Niemand merkt dass ich total überlastet bin. Ich mag nicht mehr. Ich kann nicht mehr… Es muss etwas geschehen, sonst gehe ich kaputt.

An diesem Punkt lief alles aus dem Ruder. Sie wusste, dass sie sich jetzt von allen Aktivitäten lösen musste. Das hat sie dann kurz vor dem Absturz auch getan, aber es fiel ihr sehr schwer.

Speziell am Verlauf des Burnouts ist, dass Jeanne keine ärztliche Betreuung benötigte, obwohl die Erschöpfung ziemlich fortgeschritten war. Massgebender Grund war der Rückzug in die Stille, wo im Hören auf Gott Entscheidendes passiert ist. Dieser Rückzug hat Jeanne vor Schlimmerem bewahrt. Dadurch begann ein heilsamer aber auch schmerzhafter Prozess, der längere Zeit dauerte und Jeanne an die Wurzel der Probleme führte. So erkannte sie die Antreiber aus der Kindheit, die quasi zu ihrer Identität geworden sind. Am schlimmsten war die extreme Leistungsbereitschaft, weil zu Hause der Grundsatz galt, dass nur Arbeiten bis zum Umfallen zählt. Trotzdem blieben Lob und Anerkennung von den Eltern aus. Dieses Lebensmuster setzte sich fort und führte dazu, dass Jeanne immer noch mehr leistete, um Anerkennung von den Menschen zu erhalten. Das Burnout führte schliesslich dazu, dass Jeanne diese und andere Antreiber erkennen konnte und in einem längeren Prozess viel Ballast abgeworfen hat.

Heute lebt Jeanne viel gelassener. Sie nimmt sich die nötigen Ruhezeiten und akzeptiert ihre Grenzen. Die Leistungsfähigkeit ist tiefer als früher, aber das ist gut so. So sagt Jeanne: „Ich muss gar nicht alles erreichen. Denn wenn ich alles erreichen will, dann lebe ich so ungesund wie vorher. Dann wäre ich die beste Kandidatin, um wieder in das Burnout hineinzukommen. Deshalb stoppe ich vorher, viel vorher.“

3.4.2 Auswirkungen auf die Gottesbeziehung (Frage 3)

Wie bereits erwähnt ist die Stille im Leben von Jeanne ein ganz wichtiger Punkt geworden. Sie beschreibt es im Interview wie folgt:

> Gott zuhören und mich entlasten ist der erste Punkt, warum ich nicht in den Abgrund gestürzt bin. Dann aber wurde mir bei meiner Rückkehr aus den Ferien bewusst, dass ich in die Stille muss. Ich musste allein irgendwohin in die Stille um Gott zu suchen und auf Gott zu hören. Ich ging für eine Woche in das Haus der Stille und Einkehr im Wildberg. Ich nahm kein Natel, kein Buch und keine Zeitung mit. Nichts, nur die Bibel. Ich hatte so etwas in meinem Leben noch nie gemacht, aber ich wusste, ich brauche es. In dieser Zeit ist Entscheidendes passiert…. Das war für mich eine riesige Entdeckung. Ich denke an diese Woche im Wildberg. Später habe ich dies wieder gemacht. Und im Frühling muss ich wieder gehen. Das spüre ich auch körperlich. Nur mit Gott allein sein. Ich bin im Gegensatz zu früher nicht mehr im Aktivismus – ich rede – ich rede, ich tue. Sondern ich bin stiller. Ich gehe viel spazieren und rede mit Gott bis er mir sagt: Sei still. Du kannst dich entspannen...

Was sich im Gegensatz zu früher auch geändert hat ist eine gewisse Gelassenheit im Gebet und im Umgang mit der Bibel. Entweder fällt etwas in Herz oder eben nicht. Es geht nicht um Quantität (auch wenn sich der Leistungsgedanke manchmal wieder durchsetzt), sondern um Tiefe, um Beziehung. Verändert hat sich auch der Zugang zum Heiligen Geist. Er ist persönlicher geworden und es ist der Heilige Geist, der ihr die Hindernisse aus dem Weg räumt und sie zum Vater und zu Jesus führt. Ein weiterer Punkt ist Demut. Im Leben von Jeanne ging es viel um Stolz. Stolz, die Beste zu sein. Auf diesen wunden Punkt hat Gott seinen Finger gelegt und hat Jeanne von diesem Denken befreit. Sie kann jetzt akzeptieren, dass sie nicht unersetzlich ist, dass es je nach Situation besser sein kann, sich zurückzuziehen, damit sich andere Menschen entfalten können…

Ein Schlüsselerlebnis hatte Jeanne in Bezug auf die innerste Identität. Im Interview sagt sie:

> Wenn ich auf das Kreuz geschaut habe, dann habe ich nicht auf die Mitte geschaut, vielleicht auf seine Hände und Füsse (sein Werk!) aber nicht in die Augen von Jesus. Denn ich bin am leisten und dann kommt mein Blick nicht ins Zentrum. Bis zu diesem überwältigenden Ereignis, wo Jesus zu mir sagte: Schaue mich an, schaue mich endlich an! Ich kann nicht sagen, es sei eine Vision (oder doch?), aber ich schaute in die Augen von Jesus, wirklich! Und er sagt mir, ich habe dich lieb. Seit diesem Zeitpunkt ist es anders. Das war ein prägender Moment. Ich falle immer noch in alte Muster zurück, doch gegenüber früher bin ich viel schneller wieder in der Gegenwart Gottes. Die Beziehung ist viel freundschaftlicher und entspannter als früher.

3.4.3 Persönliches Fazit (Frage 4)

Jeanne erwähnt hier zwei Punkte. So ist die Einheit von Körper, Seele und Geist wichtig. Wir dürfen hier nicht trennen, denn Körper, Seele und Geist sind göttlich. Das lehrt uns auch das Judentum. Im Gegensatz dazu sehen wir im Westen diese Einheit oft nicht und hören nur auf den Kopf. Und dann ist es wichtig, zuerst auf Gott zu hören und erst dann zu handeln. Das ist aus Sicht von Jeanne ebenfalls eine Voraussetzung, damit ein Burnout die Gottesbeziehung vertiefen kann.

3.5 Befragung Person 3

3.5.1 Story (Fragen 1+2)

Roland[6] ist Sozialpädagoge. Er ist verheiratet und hat 2 Kinder. Durch das Burnout hat er die Arbeitsstelle verloren. Es ging längere Zeit, bis er wieder eine Dauerstelle fand.

[6] Name anonymisiert

Die Erschöpfung fühlte sich am Anfang wie eine Grippe an. Dazu kamen Schwindel und das Gefühl, nicht mehr abschalten zu können. Dies gelang am Abend nur noch mit Alkohol. Die Diagnose der Ärztin wies auf eine Erschöpfungsdepression hin. Sie schlug Roland vor, eine ambulante Therapie in einer Klinik zu machen. Dieser Aufenthalt war eine gute Erfahrung. Am Morgen regelmässige Gespräche, die sich mit Massagen und Fitness abwechselten. Am Nachmittag war Roland zu Hause und hatte jeweils ein grosses Schlafbedürfnis. Unterstützend bekam er Medikamente, die sich anfänglich wie Drogen anfühlten. Es war ihm irgendwie alles egal. Nach sechs Wochen war die ambulante Therapie zu Ende und Roland machte weiterhin Fitness, ging mit seiner Frau schwimmen und tat sich Gutes. Er verbrachte Zeit in der Natur, auf Spaziergängen, in der Stille mit Gott. So ging es langsam wieder bergauf, bis er vor einem Jahr die Medikamente absetzen konnte. So ist er heute wieder bei Kräften, auch wenn die Arbeitslosigkeit zeitweise schwierig zu ertragen war. Und eine Festanstellung hat sich vor kurzem auch wieder ergeben.

Nun zu den Ursachen. Roland prägte den Satz: „Zunächst waren die Umstände im Betrieb so, dass diese mit meiner Persönlichkeit, die ich mitgebracht habe, nicht harmoniert haben.“ Eine treffend formulierte Aussage, die in einem Satz auf innere und äussere Ursachen hinweist, die in Probleme führen können. Äusserer Faktor war die Arbeit, ein chaotischer Betrieb, wo Roland nie wusste, woran er war. Als Teamleiter war er in einer Sandwichposition. Veränderungen wurden vor dem Antritt von Roland kommuniziert und Erwartungen waren vorhanden, aber der Chef wollte nicht wirklich etwas umsetzen. Dazu kam eine schlechte Kultur des Umgangs miteinander. So stieg das Spannungsfeld immer mehr an. Dazu kamen nun innere Faktoren, die in der Persönlichkeit von Roland zu suchen sind. Namentlich erwähnt er seine Gewissenhaftigkeit (alles zu 100% erledigen, auch wenn 80% oftmals reichen würden) und die fehlende Abgrenzung. In der Seelsorge ist er dann nach und nach auf sogenannte verborgene Hunde gestossen, die unter der Oberfläche ihr Unwesen trieben und deren Entstehung oft in der frühen Kindheit zu finden sind.

3.5.2 Auswirkungen auf die Gottesbeziehung (Frage 3)

Die Gottesbeziehung von Roland ist persönlicher geworden. Sie hat an Tiefgang gewonnen. Das bezieht sich weniger auf das Bibellesen, sondern mehr auf das Gebet, auf den Dialog. Roland ist mehr im Gespräch mit Gott, vor allem auch auf Spaziergängen. Grösser geworden ist auch das Vertrauen. So hat der Heilige Geist im Leben von Roland mehr Raum gewonnen. Das wirkt sich zum Beispiel bei Entscheidungen aus, die er früher ohne zu zögern selber getroffen hat. Heute hört Roland zuerst auf die Stimme des Heiligen Geistes und möchte seinen Willen tun. Eine grosse Veränderung gab es auch bezüglich Demut. Hier zum Schluss ein Auszug aus dem Gespräch:

> Ja, ich habe auch Demut gelernt. Das nicht alles einfach selbstverständlich ist. Denn bis zu meinem Burnout war ich etwas erfolgsverwöhnt. So ging es beruflich immer hinauf und ich habe gedacht, ich finde sicher schnell wieder eine Stelle. Aber dass es jetzt doch fast zwei Jahre gedauert hat, das hat doch etwas bewirkt. In Sachen Demut aber auch bezüglich Gottvertrauen. Ich lernte mehr loszulassen und mich weniger zu sorgen. Das hat mir und meiner Frau im letzten Jahr eine grosse Ruhe gegeben, auch wenn es menschlich gesehen schwierig war. Aber er hat in den letzten Jahren immer für uns gesorgt.

3.5.3 Persönliches Fazit (Frage 4)

Damit Burnout zu einer Chance werden kann, muss der Betroffene sich verändern wollen und er muss sich helfen lassen. Wichtig ist, sich den Problemen zu stellen, sich den inneren und äusseren Ursachen anzunehmen. Ohne den Willen zur Veränderung geht es nicht. Und das braucht eine grosse Nähe zu Gott. Man muss ihn auf natürliche Art und Weise in den Alltag einbeziehen.

3.6 Befragung Person 4

3.6.1 Story (Fragen 1+2)

Bei Peter[7] handelt es sich um einen 62-jährigen Rechtsanwalt mit eigener Anwaltspraxis. Bis zu seinem 60. Altersjahr hat er zusätzlich noch ein ca. 40%-Pensum als freiberuflicher Journalist ausgeübt.

Speziell am Verlauf des Burnouts ist, dass die lange Phase bis zum „Absturz“ relativ konstant verlief. Peter war immer sehr müde, aber es kamen lange keine weiteren Symptome dazu. Erst kurz vor dem Ereignis machten sich zwei Panikattacken bemerkbar, die aber schnell wieder vorbei waren. Eine Kumulation bei der Arbeit führte dann dazu, dass plötzlich nichts mehr ging und auch Symptome wie Schlaflosigkeit oder Appetitlosigkeit dazukamen. Da Peter wie erwähnt in zwei Tätigkeitsgebieten engagiert war, konnte er das eine Pensum aussetzen. Dies gab vorübergehend etwas Luft. In der Folge versuchte er zweimal, die Arbeit wieder vollumfänglich aufzunehmen. Allerdings zeigte sich klar, dass die Belastung zu gross war und so gab er seine Tätigkeit als Journalist auf. Es dauerte etwa ein Jahr, bis sich Peter wieder erholte. Wohltuend für die Genesung waren viel Sport und Ruhe sowie die Gespräche mit einem Coach, wo auch tieferliegende Gründe zur Sprache kamen.

Völlig überraschend spürte er dann ca. 2 Jahre später nochmals Anzeichen eines Burnouts. Dank rascher Intervention, sprich selbst verordneter Ruhe und sich selber Gutes tun, konnte

[7] Name und Beruf anonymisiert

er einen grösseren Einbruch verhindern. Trotzdem dauerte es einige Wochen, bis diese Phase überstanden war und führte in der Konsequenz zu einer weiteren Reduktion seiner Anwaltstätigkeit.

Bei den Ursachen nennt Peter sowohl innere wie auch äussere Gründe, die ihn in die Erschöpfung geführt haben. So führten die beiden Arbeitsfelder zu einem Kräfteverschleiss, der insbesondere mit fortschreitendem Alter immer spürbarer wurde. Diese Doppelbelastung wurde verschärft durch einen gewissen Perfektionismus und die Ansprüche, es allen recht machen zu wollen. Dazu kommt ein gewisses Harmoniebedürfnis, dass bei der Arbeit zu Spannungen führte. Diese Kumulation führte schliesslich zum Burnout oder zum Lichterlöschen, wie es Peter im Interview genannt hat.

3.6.2 Auswirkungen auf die Gottesbeziehung (Frage 3)

Bei den Veränderungen in der Gottesbeziehung ging Peter zuerst auf die schwierigen Momente ein. Diese beziehen sich auf die akute Phase des Burnouts, wo Peter eine eigentliche Gottesferne erlebt hat. Er beschreibt es im Interview so:

> Ich hätte nicht gedacht, wie schnell man im Glauben in ein Loch fallen kann. Und ich bin ja nicht erst seit gestern gläubig. Aber trotz besserem Wissen gab es glaubensmässig Löcher und die Gottesbeziehung hat gelitten. Und es gab Tage, wo ich die Bibel mit Vorteil nicht in die Hand genommen habe. Denn ich habe nur Negatives wie Ansprüche und Schuld darin gesehen. Das war schon eine schwierige Erfahrung.

Positiv beurteilt Peter die Veränderungen nach der Krise. Bezüglich Gebet, Stille und Zugang zur Bibel kam es zu einer noch grösseren Tiefe. „Es ist so, wie wenn ein weiteres Stück des Schleiers gefallen wäre“, so die kurze und treffende Beschreibung. Auch die Dankbarkeit hat zugenommen, sowohl dem Leben gegenüber aber auch der Tatsache gegenüber, dass der Glaube wieder intakt ist. Damit ist auch die Erkenntnis verbunden, dass der Glaube (wie alles andere auch) einfach Gnade ist.

Das Burnout hat im Leben von Peter auch Auswirkungen auf die Mitmenschen. So gelingt es in der ehrenamtlichen Begleitung von Mitmenschen häufiger als früher, tiefgreifende Impulse im Glauben mitzugeben. Das ist eine Frucht, die aufgrund der Krisenerfahrung gewachsen ist.

3.6.3 Persönliches Fazit (Frage 4)

Burnout ist eine Chance für die Gottesbeziehung, wenn die Gottesbeziehung vor der Krise schon intakt war. Das ist das persönliche Fazit von Peter. Es zahlt sich aus, wenn schon vor der Krise in die Beziehung investiert wurde. Die ursprüngliche Beziehung, die Freude und das Vertrauen sind dann schneller wieder da. Und als Umkehrschluss ist zu sagen, dass ein

Burnout dem Glauben fernstehende Menschen nicht unbedingt näher zu Gott bringen muss. Es kann das Gegenteil der Fall sein….

3.7 Befragung Person 5

3.7.1 Story (Fragen 1+2)

Esther[8] ist 61 Jahre alt, verheiratet und Mutter von 3 erwachsenen Kindern. Sie engagiert sich in Familie und Kirche und ist mit einem kleinen Teilzeitpensum beruflich tätig. Der Verlauf ihres Burnouts ist eine eigentliche Leidensgeschichte, die 1987 begann. Am Anfang stand eine schwere Lungenentzündung und weitere belastende Ereignisse, die zu einer Erschöpfung führten. Alles ging relativ schnell. Esther wusste gar nicht, wie mit dieser Krise umgehen. Denn vorher hatte sie noch nie psychische Probleme. Nach dem ersten Burnout konnte sie sich nicht mehr richtig erholen. Sie kämpfte weiterhin mit Symptomen wie grosse Unruhe oder Panikattacken. Dank der Medikamente konnte sie sich einigermassen über Wasser halten. Es gab bessere und schlechtere Phasen, bis es 1995 in den Ferien wieder zu einer Erschöpfung kam. Auch diesmal erholte sie sich in der Folge, aber die Gesundheit blieb angeschlagen. Dann kam vor ca. 3 Jahren der dritte Zwischenfall, von dem Esther im Interview folgendes sagt:

„Mir wurde klar, dass ich mehr Ruhephasen nur für mich brauche. Ruhezeiten, in denen ich mich zurückziehen kann, in denen ich nicht unter Druck bin. Das gilt auch für Aufgaben, die ich in Ruhe angehen muss, nicht in der Hetze. Dann brauchte ich auch mehr Zeit für Spaziergänge an der Sonne, einfach über längere Zeit wieder aufbauen.“ Sie erkannte in der Folge auch innere Antreiber, die sie immer wieder unter Druck gesetzt haben. So sagt sie im Interview:

„Ja, ich bin gelassener geworden. Früher habe ich viel aus frommem Leistungsdruck gehandelt. Und dieser Druck ist weg. Heute lebe ich viel stärker aus der Freiheit in Christus… Das hat mir Gott geschenkt, auch wenn es bei mir viel gebraucht hat. Da habe ich Befreiung erlebt.“ Diese Befreiung ist ein Schlüsselerlebnis. Plötzlich wurde ihr klar: „Ich muss mich gar nicht unter Druck setzen.“ Das ist ihr dank dem Wirken Gottes vom Kopf ins Herz gefallen und führte zu grosser innerer Entlastung.

3.7.2 Auswirkungen auf die Gottesbeziehung (Frage 3)

Speziell nach dem dritten Burnout hat sich bei Esther einiges verändert. So geniesst sie heute viel mehr Erholung in der Natur, wo sie sich über Gottes Schöpfung freut. Gottes

[8] Name anonymisiert

Grösse ist ihr dadurch wieder viel bewusster geworden. Das hat auch Auswirkungen auf ihre Dankbarkeit, gerade in den kleinen Dingen des Alltags. Ausserdem möchte sie noch einiges für Gott bewegen. Aber nicht aus Leistungsdruck, sondern aus Dankbarkeit. Bezüglich Gebet und Bibellese sagt sie folgendes:

> In den schlechten Zeiten ist es schwierig. Da ist der Kontakt manchmal wie unterbrochen und es fällt mir schwer. Wenn es gesundheitlich wieder besser geht, fällt es mir wieder einfacher zu beten. So ist es auch mit dem Bibellesen. In der Phasen der Erschöpfung komme ich wie nicht an das Wort heran, es bleibt auf Distanz. In besseren Phasen hingegen kommt mir das Wort viel näher. Plötzlich geht es wieder.

Zweifel an Gott hatte Esther nie. Auch nicht in den Zeiten, wo es ihr schlecht ging. Das Fundament in Jesus Christus war immer da, nur der „Draht nach oben“ war nicht immer der gleiche. Eine grosse Veränderung in der Gottesbeziehung ergab sich dann durch das erwähnte Schlüsselerlebnis nach dem dritten Burnout. Dieses Erlebnis führte zu grösserer innerer Freiheit und Gelassenheit.

3.7.3 Persönliches Fazit (Frage 4)

Eine wichtige Voraussetzung, damit ein Burnout zu einer Vertiefung der Gottesbeziehung führen kann, ist das Vertrauen. Wir müssen unser Vertrauen voll und ganz auf Gott setzen und die Werke tun, die er für uns vorgesehen hat. Vertrauen und Loslassen - sich seiner Führung anvertrauen. Das ist das Fazit von Esther, gesprochen aus langjähriger Erfahrung im Umgang mit Burnout.

3.8 Befragung Person 6

3.8.1 Story (Fragen 1+2)

Kurt Spiess, langjähriger Pastor und ehemaliger Präsident der Schweizerischen Evangelischen Allianz (SEA), ist heute 77 Jahre alt. Kurz vor seiner Pensionierung hat er ein Burnout erlebt.[9]

Auslöser waren einige seelisch sehr belastende Ereignisse, die sich kumuliert haben. Namentlich erwähnt er im Interview folgende drei Begebenheiten:

- Im seiner Funktion als Pastor wollte Kurt die Gemeindemitglieder ermutigen, sich praktisch für die Menschen in der Welt zu engagieren. In der letzten Gemeinde, in der er sich engagiert hat, wurde deshalb eine sogenannte Josuawoche durchgeführt.

[9] Weitere Erlebnisse aus dem Leben von Kurt Spiess sind in seiner Biographie „Wunder dauern manchmal länger“ enthalten (siehe Literaturliste am Schluss dieser Arbeit).

Ziel war, mit den Menschen in der Stadt ins Gespräch zu kommen. Nach anfänglichen Widerständen haben im Rahmen dieser Woche verschiedene Anlässe stattgefunden. Doch als es darum ging, Konsequenzen aus dem Erlebten zu ziehen, ist doch alles beim alten geblieben. Das war eine Enttäuschung, die Spuren hinterlassen hat.

- Als zweites erwähnt Kurt im Interview ein grösseres Projekt mit der Migros. Eine Bibelverteilaktion, die unter dem Dach der SEA stattfand. Dieses Projekt stürzte fast ab, weil die verantwortliche Person bei der Migros überraschend abgesetzt wurde und die Nachfolgerin vom Projekt nichts mehr wissen wollte. Das führte dazu, dass Kurt als Projektverantwortlicher von seiten SEA von verschiedenen Seiten bedrängt wurde. Es kam teilweise auch zu Anschuldigungen, die seelisch sehr belastend waren.
- Dritter Punkt war die Vorbereitung des schweizerischen Gebetstages. Verschiedene Leiter (einer davon war Kurt Spiess in seiner Funktion als SEA-Präsident) kamen nach hartem Ringen zum Schluss, den Gebetstag in Biel durchzuführen. Als Kurt danach den Vorstand informierte, wurde ihm vorgeworfen, eigenmächtig gehandelt zu haben. Kurt versuchte die Situation zu klären, was aber nicht gelang. Zurück blieb ein Vertrauensbruch.

Alle diese Ereignisse führten dazu, dass der seelische Schmerz zu gross wurde. Eine Erschöpfungsdepression war die Folge davon, die sich in den Ferien so richtig bemerkbar machte. Im Interview beschreibt es Kurt wie folgt: „Eigentlich bin ich ja ein lebensfroher Mensch aber all die Ereignisse vor allem mit dem Vertrauensentzug haben mich an diesen Punkt gebracht. Es kam auf eine Beziehungsebene, wo die Bruderschaft zerstört war. Da bin ich am empfindlichsten. Das ist meine Schwachstelle. Ich schenke den Menschen gerne Vertrauen, aber ich brauche auch Vertrauen."

In der Folge ging es etwa ein Jahr, bis Kurt nach seinem Burnout wieder bei Kräften war. Im Interview sagt er: „Dieses Ereignis hat mich wie königlich frei gemacht. Ich brauche keinen vollen Terminkalender mehr. Ich möchte einfach noch die Werke tun, die Gott für mich bereit hat." So ist die Zeit nach der Krise zu einer sehr wertvollen Zeit geworden, wo Kurt nochmals eine neue Tiefe in seiner Beziehung mit Gott erlebt und dadurch auch vielen Menschen zu Diensten sein kann.

3.8.2 Auswirkungen auf die Gottesbeziehung (Frage 3)

Eine zentrale Veränderung in der Gottesbeziehung beschreibt Kurt im Interview wie folgt:

> Ein spezielles Erlebnis passierte dann auf einem Waldspaziergang. Ich redete mit Gott und sagte zu ihm: „Kannst du mich

> überhaupt noch gebrauchen, ich bin ja völlig wertlos. Und ich kann weder für dich noch die Menschen etwas bewirken, Vieles ist schiefgelaufen.“ Und dann passierte es, dass mich Jesus fast greifbar in die Arme nahm und sagte: „Kurt, ich habe dich so gern, weil du mein Kind bist. Ich habe dich einfach von Herzen gern." Und das war für mich wie eine Umarmung von Jesus, wo er mir seine Liebe wieder zugesagt hat. Das war das Schlüsselerlebnis, wo die seelische Wunde zu heilen begann. Da habe ich die Identität in Jesus wieder gefunden und mir wurde klar, dass es nicht darauf ankommt, was schiefgelaufen ist.

Das war ein riesiges Geschenk. Diese starke Identität in Christus hat Kurt vom Leistungsdenken befreit. So wurde Kurt wieder erfüllt von dieser ersten Liebe zu Jesus. Eine zentrale Rolle spielt dabei auch der Heilige Geist. Diesbezüglich sagt Kurt:

> Ich habe gelernt, viel mehr unter der Leitung des Heiligen Geistes zu arbeiten. So lasse ich mir heute die Struktur vom Heiligen Geist schenken und bin gespannt, was auf mich zukommt und wo er mir zeigt, dass ich mich engagieren sollte. Ich bin viel empfindsamer gegenüber dem Heiligen Geist geworden. Das ist sicher eine Frucht, die aus der Krise gewachsen ist. Und es hat auch mit Autorität zu tun. Autorität im Heiligen Geist, durch den ich Menschenherzen noch stärker als früher berühren kann. So habe ich immer mehr an Tiefe gewonnen und ich glaube, dass ich heute mit 77 Jahren im Zenit meines Dienstes bin.

3.8.3 Persönliches Fazit (Frage 4)

Wichtig ist gemäss Kurt die Ehrlichkeit. Es geht darum, vor Gott ganz ehrlich zu sein und nichts fromm zu verdecken. So kann die bittere Wurzel entdeckt und ans Licht gebracht werden. Auf diese Weise fällt Ballast ab und ein neuer Friede kann in das Herz einziehen. Ein Friede, der zu einer weiteren Vertiefung der Gottesbeziehung führt.

3.9 Ergebnisse aus dem offenen Codieren

Wie in Kapitel 3.2.4 beschrieben, habe ich im Rahmen meiner empirischen Untersuchung nur den Codierschritt des offenen Codierens durchgeführt. Schon beim ersten offenen Codieren habe ich Kernkategorien und Unterkategorien gebildet. Die Kernkategorien ergaben sich aufgrund der Fragen im Interview, die sich wiederum auf die Umschreibung der Gottesbeziehung (Kapitel 2.7) stützen. Sie lauten wie folgt:

- Ruhe und Stille vor Gott
- Veränderungen im Gebetsleben
- Zugang zur Bibel
- Veränderungen im Gottesbild
- Tiefste innerste Identität

- Weitere Veränderungen
- Praktische Auswirkungen im Alltag
- Persönliches Fazit

Zusätzlich habe ich aufgrund des Fragebogens noch Unterkategorien gebildet. Anschliessend bin ich Zeile um Zeile die relevanten Teile der Interviews durchgegangen und habe die Aussagen den entsprechenden Kategorien zugeordnet. Dabei sind durch die Antworten der befragten Personen weitere Unterkategorien entstanden.

Die acht Kernkategorien mussten auch beim zweiten offenen Codieren nicht ergänzt werden. Hingegen gab es Veränderungen bei den Unterkategorien und einige zusätzliche Zuordnungen (sogenannte Codings). Der Codebaum, wie er nach dem zweiten offenen Codieren aussieht, ist im Anhang (5.3) aufgeführt.

3.10 Erkenntnisse in Bezug auf die Forschungsfrage (Fragen 3+4 des Fragebogens)

Was sind nun die Erkenntnisse in Bezug auf die Forschungsfrage? Zur Erinnerung möchte ich die Frage an dieser Stelle nochmals erwähnen:

Wie beurteilen gläubige Christen die Auswirkungen ihres Burnouts auf die persönliche Gottesbeziehung?

Mit dieser qualitativ-empirischen Untersuchung ist es aufgrund der kleinen Anzahl der Interviews natürlich nicht möglich, repräsentative Aussagen zu machen. Es geht vielmehr darum, allfällige Korrelationen aufzuzeigen, Beobachtungen anzustellen und Hypothesen zu bilden.

Wie in Kapitel 3.2.4 erwähnt sind die vollständigen Interviews im Anhang aufgeführt. Relevant für die Beantwortung der Forschungsfrage sind dabei die Aussagen zur Veränderung der Gottesbeziehung (Fragen 3 und 4 des Fragebogens). Die entsprechenden Textstellen habe ich in den Interviews mit Farben markiert und anschliessend mit MAXQDA2011 ausgewertet. Bei dieser Analyse hat mir auch der Code-Matrix-Browser und der Code-Relations-Browser (Kapitel 3.1.3) gute Dienste geleistet.

So komme ich nun zu den einzelnen Ergebnissen aus der empirischen Untersuchung. Dabei gehe ich zuerst auf diejenigen Bereiche ein, wo es zu den grössten Veränderungen gekommen ist. Das sind der Umgang mit der Stille, die Veränderungen im Gottesbild (insbesondere in Bezug auf den Heiligen Geist), die Identität in Christus, wachsendes Vertrauen und eine neue Tiefe im Dienst für Gott und die Menschen. Im Weiteren mache ich unter den

jeweiligen Kapiteln auch Querbezüge zu anderen Themen aus der Befragung, wenn solche vorhanden sind.

3.10.1 Burnout führt dazu, dass die Betroffenen den Rückzug in die Stille neu entdecken

Die grössten Veränderungen haben die meisten der interviewten Personen im Umgang mit der Stille erlebt. Rückzug in die Stille. Einerseits als Hilfe, um überhaupt aus der Krise herauszukommen. Anderseits als unverzichtbarer Teil im Leben nach dem Burnout.

Die Auswertung zeigt, dass die Kategorie „Ruhe und Stille vor Gott“ eine direkte Überschneidung mit der Kategorie „wachsendes Vertrauen“ (siehe Kapitel 3.10.4) hat. Ausserdem zeigen Aussagen in den Interviews, dass die Stille nicht von Gebet und Bibellese getrennt werden kann. So ist der Rückzug in die Stille ein zentraler Punkt, wenn es um die Pflege der Gottesbeziehung geht. Das ist sicher nichts Neues. **Wertvoll ist hingegen die Beobachtung, dass gerade eine Krise wie ein Burnout ein Türöffner sein kann, dass Betroffene den Rückzug in die Stille neu entdecken.**

Eine sehr „beliebte“ Kombination, die von fast allen Befragten genannt wurde, ist das Erleben der Stille in Gottes wunderbarer Schöpfung. Hier drei Aussagen dazu:

- Ich ging ab und zu im Wald spazieren und da, wo wir gelebt haben, ist nur kurz Frühling. Da ist lange Winter und dann 3-4 Wochen Frühling und dann bereits Sommer. Und in dieser kurzen Zeit ist alles im Zeitraffer abgelaufen und da habe ich über Gottes Kreativität gestaunt. Und das hat mein Vertrauen schon sehr geprägt. (Auszug aus Interview 1)
- Und im Frühling muss ich wieder (in die Stille) gehen. Das spüre ich auch körperlich. Nur mit Gott allein sein. Ich bin im Gegensatz zu früher nicht mehr im Aktivismus – ich rede – ich rede, ich tue. Sondern ich bin stiller. Ich gehe viel spazieren und rede mit Gott bis er mir sagt: Sei still. Du kannst dich entspannen. Und dann kommt vielfach ein Gedanke oder so. (Auszug aus Interview 2)
- Ja, ich gehe viel mehr in die Natur. Da ist mir auch Gottes Grösse viel mehr bewusst geworden, wenn ich auf den See oder in die Wolken blicke und die Vögel am Himmel fliegen sehe oder im Frühling die Pflanzen und Bäume betrachte. Das ist die wunderbare Schöpfung. (Auszug aus Interview 5)

Prägend ist der Rückzug in die Stille auch in der akuten Krise. Dazu noch ein Auszug aus Interview 6: „Das Geheimnis für mich sind die Gottesbegegnungen im Wald. Das war für mich immer ein Seelenöffner. Im Wald habe ich meine Gefühle gezeigt, konnte ich reden und rechten mit Gott. Da konnte ich auch meinen Kummer herausschreien.“

Die Stille ist ein guter Nährboden für Vertiefung und Wachstum in der Gottesbeziehung und hat Querbezüge zu anderen Kategorien. Ich komme deshalb im Kapitel 3.10.6 nochmals darauf zurück.

3.10.2 Die Krise löst Veränderungen im Gottesbild aus

Diese Hypothese kann aus zwei Gründen formuliert werden. Zum einen erwähnte die Hälfte der Befragten eine grössere Nähe zu Jesus Christus. Diese Aussage steht mit der tiefsten innersten Identität im Zusammenhang. Ich komme im nächsten Kapitel darauf zurück. Zum anderen fällt auf, dass die Mehrzahl der Befragten Veränderungen in der Beziehung zum Heiligen Geist festgestellt hat. Zusammenfassend einige Aussagen, die ich sinngemäss den Interviews entnommen habe:

- Der Heilige Geist hat mehr Raum in meinem Leben erhalten.
- Dank der Autorität im Heiligen Geist kann ich Menschenherzen stärker berühren als früher.
- Der Heilige Geist räumt mir Hindernisse aus dem Weg, damit ich zum Sohn und zum Vater kommen kann.
- Ich habe gelernt, mein Leben mehr unter der Führung des Heiligen Geistes zu gestalten. Er zeigt mir, wo ich mich engagieren soll.

Die meisten der Befragten erlebten also eine Erneuerung ihrer Beziehung zum Heiligen Geist, die in verschiedene Lebensbereiche hineinwirkt. So gibt es einige Querverbindungen, zum Beispiel zu den Kategorien „Wachsende Demut“, „Neue Tiefe im Einsatz für Gott und Menschen oder „Ehrlichkeit sich selber und Gott gegenüber“. Das ist ein spannender Punkt. An dieser Stelle würde sich ein theologischer Exkurs über Bibelstellen wie zum Beispiel Joh 14, 26 oder Röm 5,5 anbieten. Das sprengt aber den Rahmen dieser Arbeit. Ausserdem wäre es interessant, die Verbindungen zwischen Burnout und dem Wirken des Heiligen Geistes zu untersuchen. Heiliger Geist als Burnout-Prophylaxe? So prägt Andreas Boppart mit Bezug auf Joh 4,34 und 5,19 den Begriff Heilig-Geist-Balance statt Work-Life-Balance (Christliches Zeugnis 2014:29). Das könnte eine spannende Frage für eine weitere Masterarbeit sein.

In den Interviews nicht erwähnt wurden Korrekturen beim Vaterbild. Das ist eigentlich überraschend, denn aufgrund eigener Erfahrung und aufgrund von Beobachtungen gibt es einige Christen, die im Rahmen ihres Heilungsprozesses ein falsches oder einseitiges Vaterbild korrigieren mussten. In Kapitel 2.6 habe ich anhand des Beispiels vom verlorenen Sohn (Luk 15) auf diesen Punkt hingewiesen.

3.10.3 Ein Burnout kann zu einer tiefgreifenden Begegnung mit dem Auferstandenen führen

Wenn dies passiert, sind die Auswirkungen auf die Gottesbeziehung sehr gross. Da geht es um die tiefste innerste Identität. Jesus Christus rückt wieder voll ins Zentrum. Diese Beobachtung stützt sich auf die Aussagen von drei Personen. An dieser Stelle ein erstes Beispiel[10]:

- Wenn ich auf das Kreuz geschaut habe, dann habe ich nicht auf die Mitte geschaut, vielleicht auf seine Hände und Füsse (sein Werk!) aber nicht in die Augen von Jesus. Denn ich bin am Leisten und dann kommt mein Blick nicht ins Zentrum. Bis zu diesem überwältigenden Ereignis, wo Jesus zu mir sagte: Schaue mich an, schaue mich endlich an! Ich kann nicht sagen, es sei eine Vision (oder doch?), aber ich schaute in die Augen von Jesus, wirklich! Und er sagt mir, ich habe dich lieb. Seit diesem Zeitpunkt ist es anders. Das war ein prägender Moment. (Auszug aus Interview 2)

Die Beziehung zu Jesus Christus wird durch eine solche Berührung tiefgreifend erneuert. Das zeigt sich auch in der Auswertung der Interviews mit dem Code-Relations-Browser, wo die Überschneidungen zwischen den Kategorien „Neue Identität in Jesus“ und „grössere Nähe zum Sohn“ ersichtlich sind. Die Aussage aus Interview 5 „Heute lebe ich viel stärker aus der Freiheit in Christus“ zeigt als zweites Beispiel den Wandel an, der sich im Leben dieser Person ergeben hat.

3.10.4 Eine überwundene Krise wirkt sich stärkend auf das Gottesvertrauen aus

Diese Hypothese ist mit Bezug auf die durchgeführten Interviews breit abgestützt. Alle Befragten haben sich zu diesem Punkt geäussert. Interessant ist, dass durchwegs positive Veränderungen festgestellt wurden. Das Vertrauen zu Gott wurde durch die Krise also nicht erschüttert, sondern im Gegenteil gestärkt. Warum ist das so? Ich werde in Kapitel 4.1 auf einen möglichen Erklärungsansatz hinweisen.

In der Folge einige Aussagen aus den Interviews zum Vertrauen:

- Da konnte ich viel lernen und auch das Vertrauen in Gott ist heute stärker als vor 2 oder 4 oder 6 Jahren. (Auszug aus Interview 1)

[10] Ein weiteres Beispiel findet sich in Kapitel 3.11.5. Ausserdem habe ich in meinem Buch „Halbzeit – Vom Zauberer zum Skispringer“ auch ein solches Schlüsselerlebnis geschildert (2011:63)

- Aber er hat in den letzten Jahren immer für uns gesorgt. Und jetzt kommt es sowieso gut. (Auszug aus Interview 3)
- Denn als ich die Talsohle überschritten hatte, war auch die ursprüngliche Beziehung, das Vertrauen, die Freude schnell wieder da. Ich konnte auf vorhandenem aufbauen. (Auszug aus Interview 4)
- Ich bete heute auch bewusster: „Herr führe und leite unsere Schritte." Das ist mein tägliches Gebet, dass Gott meine Schritte lenkt. (Auszug aus Interview 5)

Diese Aussagen betreffen die Zeit nach der Krise. Während der Krise kann das Vertrauen aber auf eine harte Probe gestellt werden wie folgende Bemerkung aus Interview 4 zeigt: „So war in meiner akuten Burnoutphase der heisse Draht zu Gott doch sehr angefochten. Da gab es einige Stunden, wo ich gedacht habe, dass mich Gott auch noch verlassen hat. Ich hätte nicht gedacht, wie schnell man im Glauben in ein Loch fallen kann."

Neben dem Vertrauen möchte ich aber auch Dankbarkeit und Demut noch erwähnen. Beide Bereiche wurden in den Interviews oft genannt, wenn es um die positiven Veränderungen in der Gottesbeziehung geht. Zum Schluss noch zwei Aussagen dazu:

- Dann bin ich viel dankbarer geworden. Ich denke zum Beispiel an meine Familie, ein riesiges Geschenk. So ist mir Gottes Grösse wieder bewusster geworden, auch in den kleinen Dingen des Alltags. (Auszug aus Interview 5)
- Ja, ich habe auch Demut gelernt. Das nicht alles einfach selbstverständlich ist. Denn bis zu meinem Burnout war ich etwas erfolgsverwöhnt. (Auszug aus Interview 3)

3.10.5 Eine überwundene Krise führt zu neuer Tiefe im Dienst für Gott und die Menschen

Wie sieht es nun aus, wenn es um die praktischen Auswirkungen im Alltag geht? Welche Einflüsse hatte das Burnout auf das Leben der Betroffenen? Auch zu dieser Frage können Übereinstimmungen erkannt werden. So hat die Hälfte der Befragten geschildert, dass die Krise sie in ihrem Dienst für Gott und die Menschen gestärkt hat. Hier einige Beispiele:

- Ja, gerade in der ehrenamtlichen Begleitung von Menschen kann ich seit meinem Burnout glaubensmässig mehr Menschen als früher bleibende Werte mit auf den Weg geben. Diese Aussage kann ich aufgrund der Rückmeldungen machen, die ich bekomme. (Auszug aus Interview 4)
- Während der Zeit, die mir hier auf Erden noch bleibt, will ich für Gott noch etwas bewegen. Aber nicht unter Zwang, sondern einfach aus Dankbarkeit Gott gegen-

über. Also kein Leistungsdruck, das ist mir früher zu viel passiert. (Auszug aus Interview 5)

- So habe ich immer mehr an Tiefe gewonnen und ich glaube, dass ich heute mit 77 Jahren im Zenit meines Dienstes bin. (Auszug aus Interview 6)

Das sind ermutigende Aussagen. Wichtig ist aber auch, dass die Balance stimmt. So haben einige der befragten Personen angegeben, dass sie sich besser abgrenzen können und mehr Rückzugsmöglichkeiten benötigen als früher. Hier zum Abschluss noch ein Beispiel aus Interview 5: „Und heute bin ich viel gelassener und kann auch mit einem Nein besser umgehen. Das hat mir Gott geschenkt, auch wenn es bei mir viel gebraucht hat."

3.10.6 Stille – Gebet – Bibel: Die christlichen Klassiker haben „ins Schwarze getroffen"

Mit diesem Dreiergespann ist für einmal nicht die faszinierende Gemeinschaft von Vater, Sohn und Heiligem Geist gemeint. Sondern es geht um das Zusammenspiel von Stille, Gebet und Bibel. Diese drei „Disziplinen" gehören irgendwie zusammen. Das haben schon die „christlichen Klassiker" erkannt (Kapitel 2.7). Auch die befragten Personen äusserten sich in diese Richtung. Denn die Auswertung zeigt, dass Gebet resp. das Hören auf Gott sowie das Lesen aus der Bibel vielfach Bestandteil eines Rückzugs in die Stille sind (Kapitel 3.10.1). Dazu drei Beispiele:

- Die Gottesbeziehung ist persönlicher geworden. Ich bin mehr im Gespräch mit Gott als früher. Vor allem auch auf Spaziergängen. Also Ruhe und Stille und Gebet. Alles läuft ineinander? Ja, Leute, die mir begegnen denken vielleicht, ich führe Selbstgespräche. (Auszug aus Interview 3)
- Ich ging für eine Woche in das Haus der Stille und Einkehr im Wildberg. Ich nahm kein Natel, kein Buch und keine Zeitung mit. Nichts, nur die Bibel. (Auszug aus Interview 2)
- Die Zusammenhänge in der Bibel, das Wirken von Gott in der Stille, diverse Fragen. Also noch faszinierter als vorher. Und das geniesse ich auch. Es ist so, wie wenn ein weiteres Stück des Schleiers gefallen wäre. (Auszug aus Interview 4)

Etwas überraschend ist, dass sich **isoliert** zu Bibellese und Gebet nur die Hälfte der Befragten etwas ausführlicher geäussert haben.

3.10.7 Die negativen Auswirkungen auf die Gottesbeziehung betreffen fast ausschliesslich die Zeit während der Krise

Es gibt auch negative Aussagen in den Interviews zu den Veränderungen in der Gottesbeziehung. Sie betreffen fast ausschliesslich die Zeit während der Krise. Der Übersicht halber möchte ich alle negativen Aussagen, die in den verschiedenen Kernkategorien gemacht wurden, in diesem Kapitel zusammenfassen. Hier die Zusammenfassung:

Kernkategorie	**Auszug aus den Interviews** [11]	**während der Krise**	**nach der Krise**
Ruhe und Stille vor Gott	Keine Aussagen		
Veränderungen im Gebetsleben	In den schlechten Zeiten ist es schwierig. Da ist der Kontakt manchmal wie unterbrochen und es fällt mir schwer. (5)	**X**	
Zugang zur Bibel	Und es gab Tage, wo ich die Bibel mit Vorteil nicht in die Hand genommen habe. Denn ich habe nur Negatives wie Ansprüche und Schuld darin gesehen. (4)	**X**	
	So ist es auch mit dem Bibellesen. In den Phasen der Erschöpfung komme ich wie nicht an das Wort heran, es bleibt auf Distanz. (5)	**X**	
Veränderungen im Gottesbild	Keine Aussagen		
Tiefste innerste Identität	Wenn ich auf das Kreuz geschaut habe, dann habe ich nicht auf die Mitte geschaut, vielleicht auf seine Hände und Füsse (sein Werk!) aber nicht in die Augen von Jesus. Denn ich bin am leisten und dann kommt mein Blick nicht ins Zentrum. (2)	**X**	
	Ich redete mit Gott und sagte zu ihm: „Kannst du mich überhaupt noch gebrauchen, ich bin ja völlig wertlos. Und ich kann weder für dich noch die Menschen etwas bewirken, Vieles ist schiefgelaufen.“ (6)	**X**	
Weitere Veränderungen	So war in meiner akuten Burnoutphase der heisse Draht zu Gott doch sehr angefochten. Da gab es einige Stunden, wo ich gedacht habe, dass mich Gott auch noch verlassen hat. Ich hätte nicht gedacht, wie schnell man im Glauben in ein Loch fallen kann. (4)	**X**	
	In der Krise selber hatte ich keine Kraft mehr. (6)	**X**	
Praktische Auswirkungen im Alltag	Es kann auch negativ sein, denn ich habe auch Beziehungen, die ich nicht mehr gross pflege oder die grosse Anstrengungen kosten, um sie		**X**

[11] Die Zahl in Klammer verweist auf das Interview, aus dem die Aussage entnommen wurde.

	zu leben. Nicht weil ich es nicht will, sondern weil ich es einfach kräftemässig nicht kann. (1) Das Pendel hat sogar auf die andere Seite ausgeschlagen und ich bin noch nicht ganz in der Mitte. (2) Genau, und ich hatte auch keine Energie mehr, mich in der Gemeinde oder beim Morgengebet einzubringen. Das war eine tiefe Sinnkrise. (4) Mir wurde immer mehr bewusst, wieviel Zeit mir noch bleibt bis die Ewigkeit beginnt. Das hat mich durcheinandergebracht, schliesslich will ich noch nicht sterben. (5)	X X	X
Persönliches Fazit	Früher habe ich gedacht, dass man doch näher zu Gott kommen muss, aber heute bin ich mir nicht mehr so sicher, wenn ich an die schweren Momente zurückdenke, die ich erlebt habe. Ein Burnout muss diesbezüglich für den Glauben nicht unbedingt zielführend sein. (4) Wenn Gott durch den Körper redet, dass wir erschöpft sind, dass wir nur noch Herzrasen haben oder nicht mehr schlafen können, dann müssen wir auf ihn hören. Wenn wir nicht hören, dann sind wir gefährdet. (2)	X X	

Abbildung 4: negative Aussagen in den Interviews

Insgesamt habe ich in der Tabelle 13 Aussagen aufgeführt, die sich gemäss den Interviews negativ auf die Gottesbeziehung ausgewirkt haben oder die unter der Kernkategorie „Persönliches Fazit“ als Gefahr genannt wurden. Nicht aufgeführt sind Äusserungen aus den Lebensgeschichten der befragten Personen (siehe Fragen 1+2 im Fragebogen). Hier gäbe es noch einige weitere negative Äusserungen, die vor allem gesundheitliche Einschränkungen und Rückschläge betreffen. Die Auswertung der Fragen 1+2 ist aber wie in Kapitel 3.2.4 erwähnt nicht Teil der Forschungsfrage.

Unter Berücksichtigung dieser Einschränkung betreffen von diesen 13 Aussagen nur zwei Aussagen Veränderungen, die auch nach der Krise noch relevant sind. Und bei beiden Aussagen geht es eigentlich nicht um negative Veränderungen in der Gottesbeziehung, sondern um Einschränkungen in der Beziehung zu anderen Menschen wegen fehlender Kraft.

3.10.8 Es gibt kein Patentrezept für die Vertiefung der Gottesbeziehung

Unter welchen Voraussetzungen kann ein Burnout auch eine Chance für die Vertiefung der Gottesbeziehung sein? Diese letzte Frage im Interview kann aufgrund der geführten Interviews nicht schlüssig beantwortet werden. Einerseits wurde diese Frage zum Teil falsch verstanden. Anderseits gab es einige Äusserungen, die sich nicht auf die Vertiefung der Gottesbeziehung, sondern auf die generelle Heilung vom Burnout bezogen. So ist kein einheitliches Bild erkennbar, da die Antworten breit gestreut sind. Immerhin von drei Per-

sonen wurde Vertrauen als wichtigste Voraussetzung genannt. So möchte ich zum Schluss noch ein paar Voraussetzungen aufführen, die aus Sicht der Befragten zur Vertiefung der Gottesbeziehung führen:

- Ganz ehrlich werden vor Gott mit meinen Gefühlen. Einfach ehrlich sagen, wie es mir geht und nichts fromm verdecken. Da geht es darum, die bittere Wurzel zu entdecken und ans Licht zu bringen. Das ist das Geheimnis, dass Gott mich wieder berühren konnte. (Auszug aus Interview 6)
- Zuerst auf Gott hören und dann handeln, das ist eine Chance für die Vertiefung der Gottesbeziehung. (Auszug aus Interview 2)
- Wenn man sein Vertrauen auf Gott setzt, dann ist das eine solche Voraussetzung, die meines Erachtens wichtig ist. Wir müssen nur die Werke tun, die Gott für uns vorbereitet hat. Also vertrauen und loslassen. (Auszug aus Interview 5)
- Für mich selber war es sicher eine Hilfe, dass ich bereits vor dem Burnout eine innige und herzliche Gottesbeziehung gehabt habe. Ich weiss nicht, wie es herausgekommen wäre, wenn meine Gottesbeziehung vorher schon schwach oder mit 700 Fragezeichen behaftet gewesen wäre. (Auszug aus Interview 4)
- Wenn mein Kartenhaus darauf aufbaut, dass es immer nur positiv laufen muss und es läuft plötzlich negativ, dann kann es sein, dass mein ganzes Glaubensleben zusammenbricht. Dann denke ich, dass mir Gott im Burnout nicht hilft, und ich verliere mein Gottesvertrauen sehr schnell. Darum habe ich das Gefühl, dass es auch sehr wichtig ist, was für eine Gottesbeziehung ich vor dem Burnout habe. (Auszug aus Interview 1)
- Man muss sich verändern wollen und man muss sich helfen lassen. Man muss an den Punkt kommen, wo man sich dem Problem stellt und wo man sich dem Problem annimmt. (Auszug aus Interview 3)

Abschliessend wage ich die Behauptung, dass es kein „Patentrezept" oder eine „allgemeingültige“ Voraussetzung gibt, damit Burnout zu einer Chance für die Gottesbeziehung wird. Zu unterschiedlich verläuft ein solches Burnout, zu unterschiedlich ist die Situation, in der sich die betroffene Person befindet. Gut zu wissen ist aber: Gott ist souverän, allwissend und allgegenwärtig. Er sieht, was wir brauchen. So ist die entscheidende Frage vielmehr: Sehen wir es auch und handeln wir auch entsprechend?

3.11 Erkenntnisse aus den Lebensgeschichten (Fragen 1+2 des Fragebogens)

Zum Schluss der empirischen Untersuchung möchte ich auf die Lebensberichte eingehen, auch wenn sie nicht Teil der Forschungsfrage sind. Denn es zeigt sich, dass auch die Lebensberichte eine Fülle von interessanten Aussagen enthalten. Im Vordergrund stehen dabei Aussagen zu Verlauf, Ursachen und Heilung des Burnouts. Wie in Kapitel 3.2.4 erwähnt, wurden die sechs Lebensgeschichten (jeweils zusammengefasst unter dem Titel "Story") nicht mit MAXQDA2011 codiert. Die wichtigsten Erkenntnisse habe ich aber in einer Matrix festgehalten. Ohne den Anspruch auf Vollständigkeit zu erheben, möchte ich in der Folge auf ein paar Punkte eingehen, die mir beim Durcharbeiten der Interviews und beim Paraphrasieren (Kapitel 3.3 - 3.8) aufgefallen sind. Vergleichsmöglichkeit für meine Beobachtungen sind die theoretischen Grundlagen über Verlauf, Ursachen und Heilung wie ich sie in den Kapiteln 2.3-2.5 festgehalten habe.

3.11.1 Unterschiedlicher Verlauf – da kommt das beste Phasenmodell an seine Grenzen

Ein Burnout verläuft unterschiedlich. Das ist auch in der Theorie unbestritten. Trotzdem können verschiedene Phasen bezeichnet werden, die irgendwann in schweren gesundheitlichen Störungen oder in einer Depression enden. In Kapitel 2.3 habe ich ein solches Phasenmodell skizziert. Wenn ich nun die Lebensberichte diesen Phasen gegenüberstelle, fällt folgendes auf:

- Mindestens zwei Personen haben über längere Zeit keine Anzeichen eines Burnouts gespürt. Die in Kapitel 2.3 erwähnten Phasen 1-3 haben sie quasi übersprungen. Dafür ging es dann plötzlich sehr schnell und eine Erschöpfungsdepression wurde diagnostiziert.
- Eine Person war bereits relativ tief in die Burnout-Spirale hineingeraten. Die Schilderungen des Gesundheitszustandes lassen auf Phase 5 und Phase 6 schliessen. Aufgrund des fortgeschrittenen Verlaufs des Burnouts ist es göttliches Eingreifen pur, dass diese Person ohne ärztliche Betreuung und ohne Medikamente aus der Abwärtsspirale ausbrechen konnte.
- Unterschiedlich stark ausgeprägte Schlafprobleme und Angstzustände (bis hin zu Panikattacken) haben fast alle Befragten erlebt. Bei einer Person waren es ständig zunehmende Müdigkeit und Krankheit sowie kreisende Gedanken. Diese Person ist relativ rasch von Phase 2 mehr oder weniger direkt in die Phasen 6/7 gekommen, wo eine Erschöpfungsdepression diagnostiziert wurde. Interessant ist, dass diese Person im Interview nur von einem "halben" Burnout gesprochen hat. Als Grund

nannte die Person die Unterstützung durch Medikamente und ein reduziertes Arbeitspensum, das Schlimmeres verhindert hat.

3.11.2 Spannungen und Doppelbelastungen im Beruf sind nicht zu unterschätzen

Zwei der befragten Interviewpartner waren in zwei verschiedenen Berufen im Teilzeitpensum tätig. Das waren für beide Personen eine Belastung und ein Mitauslöser für das Burnout. In der akuten Phase war damit immerhin der Vorteil verbunden, dass sie einen der beiden Jobs weiterführen und so mit einem Bein im Berufsleben bleiben konnten.

Bei drei Personen kamen Spannungen im Beruf dazu. Diese wurden ausgelöst durch schwierige Umstände bei der Arbeit wie Sandwichpositionen (zwischen den Angestellten und dem Chef) oder belastenden Projekten mit unklaren Verantwortlichkeiten.

3.11.3 Immer sind innere Faktoren mit im Spiel

In diesem Punkt werden die Aussagen von Kapitel 2.4.2 bestätigt. Bei allen Interviewpartnern spielen innere Faktoren eine Rolle. Sicher unterschiedlich stark, aber doch so stark, dass ein "guter" Nährboden für Burnout entstehen konnte. Mehrmals genannt wurden innere Antreiber aus der Kindheit sowie fehlende Abgrenzung, Perfektionismus und selbstgemachter Leistungsdruck. Genannt wurde auch seelischer Schmerz, der nicht mehr verarbeitet werden konnte und übertriebenes Verantwortungsgefühl sowie ein übersteigertes Harmoniebedürfnis.

Interessant ist, dass sich die geschilderten Probleme vielfach als (diffuse) Ängste im Leben der Betroffenen äusserten. Das war bei den meisten der von mir befragten Personen so. Sie wurden zuerst einmal als Symptome wahrgenommen. Erst der ehrliche Blick auf die inneren Ursachen zeigt dann, woher diese Ängste überhaupt kamen.

3.11.4 Dort wo die inneren Ursachen eines Burnouts erkannt und seelsorgerlich bearbeitet werden, stehen die Heilungschancen gut

Diese Aussage kann aufgrund der Theorie (Kapitel 2.5.2) aber auch aufgrund der Interviews bestätigt werden. So haben alle Befragten einen ehrlichen Blick auf ihr Innenleben geworfen. Die Heilung ist dann unterschiedlich verlaufen. Sind Antreiber oder Lebensmuster aus der Kindheit im Spiel, dann dauert der Heilungsprozess meist lange. Kommt es zu Schlüsselerlebnissen wie in Kapitel 3.9.5 erwähnt sind Überraschungen im Sinne von schneller Heilung möglich. Aber auch dann ist ein ehrlicher Blick in das Innenleben und ein anderer Umgang mit den eigenen Ressourcen zwingend, um nicht wieder ins gleiche Fahrwasser zu geraten.

Und last but not least: Auch nach einer längeren Leidensgeschichte ist Heilung möglich. Das zeigt das eindrückliche Beispiel von Esther, die 1987 ihren ersten Burnout erlebt hat. Erst nach der dritten Krise erlebte sie Heilung. Allerdings bleiben nach so langer Krankheitsdauer vielfach chronische Beschwerden zurück.

3.11.5 Die Kraft der Schlüsselerlebnisse oder wenn Gott durch den Heiligen Geist eingreift

Wie bereits in Kapitel 3.10.3 erwähnt haben drei der befragten Personen ein solches Schlüsselerlebnis geschildert. Es ist eindrücklich zu hören, wie der Heilige Geist am Herzen der Menschen wirkt. Plötzlich fallen Erkenntnisse vom Kopf ins Herz. Vielfach geht es um eine neue Identität in Christus. Hier ein kurzer Auszug aus dem sechsten Interview:

> Und dann passierte es, dass mich Jesus fast greifbar in die Arme nahm und sagte: „Kurt, ich habe dich so gern, weil du mein Kind bist. Ich habe dich einfach von Herzen gern.“ Und das war für mich wie eine Umarmung von Jesus, wo er mir seine Liebe wieder zugesagt hat. Das war das Schlüsselerlebnis, wo die seelische Wunde zu heilen begann. Da habe ich die Identität in Jesus wieder gefunden und mir wurde klar, dass es nicht darauf ankommt, was schiefgelaufen ist. Das war ein riesiges Geschenk.

Was für ein wertvoller Moment, wenn eine solche Erkenntnis vom Kopf ins Herz fällt. Wir sind die Geliebten unseres Vaters! Solche Erlebnisse führen zu einer Vertiefung der Gottesbeziehung und haben das Potenzial, nochmals grundlegend neue Inspiration und Ausrichtung in das Leben hineinzubringen. Das ist eine der motivierenden Botschaften aus den Interviews.

Damit sind wir wieder mitten im Herzstück meiner Arbeit angelangt, wo es um die Auswirkungen des Burnouts auf die Gottesbeziehung geht. So komme ich jetzt zum Schlusskapitel, wo die wichtigsten Erkenntnisse aus der empirischen Untersuchung und aus der Literatur dargelegt werden.

4. BURNOUT – CHANCE FÜR DIE GOTTESBEZIEHUNG?

4.1 Einschätzung aufgrund der empirischen Untersuchung

Wenn ich die Forschungsfrage aufgrund der Ergebnisse aus Kapitel 3.10 in aller Kürze beantworten müsste, würde ich folgende zwei Aussagen machen:

- **Burnout führte bei den befragten Personen zu einer Vertiefung der Gottesbeziehung**
- **Im Rückblick wurden fast ausschliesslich positive Veränderungen in der Gottesbeziehung zur Zeit vor und während dem Burnout festgestellt**

Aufgrund der empirischen Untersuchung ist die Antwort eindeutig. Ein überwundenes Burnout führt zu einer Vertiefung der Gottesbeziehung. Das zeigt die Auswertung der Interviews. Und zwar nicht zu einer oberflächlichen Vertiefung, sondern zu umfassenden Herzensveränderungen und wachsendem Vertrauen. Bei dieser zweiten Aussage stütze ich mich als Vergleichsmöglichkeit auf Kapitel 2.7, wo ich den Begriff Gottesbeziehung definiert habe.

Insgesamt ist das Ergebnis keine riesige Überraschung, denn Burnout ist eine Krise und Krisenerfahrungen haben bekanntlich das Potenzial, auch positive Veränderungen in Gang zu setzen. Allerdings ist es auch kein Mechanismus, denn es kann auch das Gegenteil passieren. So gibt es mit Sicherheit gläubige Christen, die sich vom Burnout nicht mehr richtig erholt haben und die vor der Krise eine tiefere Gottesbeziehung gepflegt haben. Oder es ist mit Rückschlägen zu rechnen, weil je nach Dauer und Schwere des Burnouts die körperliche und seelische Gesundheit nicht mehr so stabil ist (siehe Kapitel 4.2.4 und 4.3).

Aber wie schon an früherer Stelle erwähnt erhebt meine qualitativ-empirische Untersuchung keinerlei Anspruch auf allgemeingültige Aussagen. Ich habe vielmehr sechs verschiedene Lebensgeschichten eingefangen. Und diese Lebensgeschichten zeigen, dass neben all dem Leid (das solche Krisen mit sich bringen), auch viel an Tiefe und Wachstum im Glauben erlebt wurde. In aller Kürze hier die wichtigsten Erkenntnisse aus der empirischen Untersuchung:

1. **Das Wesentliche spielt sich im Verborgenen ab**

   Die Auswertung hat gezeigt, dass der Rückzug in die Stille ein unverzichtbarer Faktor ist, wenn es um die Vertiefung der Gottesbeziehung geht. Burnout ist ein Türöffner, der den Betroffenen die Wichtigkeit von solchen Oasen im Alltag bewusst macht. Stille aber nicht als Selbstzweck, sondern Stille zur Pflege der Gottesbeziehung. Deshalb

spielen Gebet und Bibellese ebenfalls eine grosse Rolle, wie die Aussagen in den Interviews zeigen.

2. Neuer Zugang zum Heiligen Geist

Die Auswertung zeigt, dass die überwundene Krise vielfach zu einem neuen Verständnis im Umgang mit dem Heiligen Geist führt. Die meisten der Befragten erlebten eine Erneuerung ihrer Beziehung zum Heiligen Geist, die in verschiedene Lebensbereiche hineinwirkt. Das äussert sich zum Beispiel in einer neue Tiefe im Umgang mit Gott und den Menschen, in wachsender Demut oder Dankbarkeit oder in Ehrlichkeit sich selber gegenüber.

3. Begegnung mit dem Auferstandenen

Absolut prägend war für die Hälfte der befragten Personen ein Schlüsselerlebnis, nämlich die tiefgehende Begegnung mit dem auferstandenen Jesus Christus. Diese Begegnung, wo es um die tiefste innerste Identität und um die Freiheit in Christus geht, war für die Hälfte der Befragten eine Initialzündung auf ihrem Weg zur Genesung. Eine Initialzündung, die ihr Leben und ihren Dienst auf Jahre hinaus positiv geprägt hat und weiterhin prägt.

4. Wachsendes Vertrauen

Das ist der meistgenannte Punkt in den Interviews, der alle Lebensbereiche durchdringt. Nicht auf die eigene Stärke setzen, sondern im Vertrauen den Weg an der Hand Gottes gehen. Das Burnout hat also im Leben der betroffenen Personen nicht dazu geführt, dass das Vertrauen zu Gott längerfristig erschüttert wurde. Im Gegenteil! Warum ist das so?

Eine Möglichkeit wäre, dass viele burnoutbetroffene Menschen einen grossen Teil ihres Vertrauens vor der Krise auf eigene Fähigkeiten und eigene Kräfte gesetzt haben. Das Burnout führte dann dazu, dass immer weniger eigene Kraft vorhanden war. Das alte Muster funktionierte deshalb plötzlich nicht mehr. Das wiederum führte zu einer radikalen Umkehr, nämlich zu einem Lebensstil der Gnade. So beschreiben die beiden Autoren Häselbarth und Bauer in ihrem Buch „Burn-out überwinden“ diesen Wechsel zum Gottvertrauen (2009:110). Es ist ein Lebensstil, der uns dank dem Wirken des Heiligen Geistes immer näher zu Gott führt. Das Vertrauen steigt. Ermutigende Erfahrungen werden gemacht. Ein positiver Kreislauf setzt ein und verstärkt sich. Es ist ein Wechsel, der Zeit braucht und mit Rückschlägen verbunden ist, aber immer mehr zu einer vertrauensvollen Beziehung zu Gott führt. So bekommen frei nach Jes 40, 30-31 alle, die auf den Herrn vertrauen, immer wieder neue Kraft und es wachsen ihnen Flügel wie dem Adler.

5. Neue Tiefe im Dienst für Gott und den Nächsten

Ein neues Verständnis, eine neue Tiefe im Dienst für Gott und die Menschen. Wenn es um die praktischen Auswirkungen im Alltag geht, dann steht diese Aussage im Vordergrund. So kann es zum Beispiel nach der Krise einfacher sein, Menschen zu begleiten, die ähnliches erlebt haben. Das Verständnis ist grösser.

Wichtig ist in diesem Zusammenhang aber auch, dass die Balance stimmt. Dazu gehört das Setzen von klaren Grenzen, das in den Interviews ebenfalls erwähnt wurde.

6. Negative Erfahrungen während der Krise

Negative Erfahrungen, die die Gottesbeziehung bis heute trüben, wurden in den Interviews keine geäussert. Im Gegenteil – die schweren Erfahrungen haben die befragten Personen noch näher zu Gott gebracht. Das ist eine ermutigende Erkenntnis. Die negativen Punkte bezogen sich vielmehr auf Erlebnisse, die während der Krise gemacht wurden oder die in Zusammenhang mit körperlichen Einschränkungen stehen.

Abschliessend kann mit Recht eingewendet werden, dass es im Leben eines Menschen verschiedene Faktoren gibt, die prägend auf die Gottesbeziehung einwirken. Und je länger das Burnout zurückliegt, desto grösser sind die Einflüsse späterer Ereignisse und vor allem die persönliche Pflege der Gottesbeziehung über all die Jahre, die dazwischenliegen. Mit Blick auf die Interviews kann aber mit Nachdruck gesagt werden, dass das Burnout bei allen befragten Personen ein tiefer Einschnitt in ihrem Leben war. Diese Zäsur hat das Leben der Betroffenen geprägt und (wenn auch auf schmerzhafte Art und Weise) zur Vertiefung der Gottesbeziehung beigetragen.

4.2 Einschätzung aufgrund der Literatur (Biographien)

Im Vordergrund dieser Arbeit stand die empirische Untersuchung. Wie in Kapitel 1.5 ausgeführt, möchte ich an dieser Stelle noch einige Erkenntnisse weitergeben, die ich aus Biographien gewonnen habe. Diese Ausführungen sind ergänzend zu verstehen und erheben keinerlei Anspruch auf Vollständigkeit. Ich hoffe, damit das Bild noch etwas abrunden zu können.

Nachfolgend werde ich auf drei Autoren eingehen, die über ihre Erfahrungen mit Burnout ein Buch geschrieben haben. In diesen Biographien ist auch einiges über die Veränderungen in ihrer Gottesbeziehung zu lesen.

4.2.1 Was zählt, ist Gottes Ewigkeit (Klaus-Günter Pache)

Klaus-Günter Pache ist Pastor einer grösseren Gemeinde, als er plötzlich ein Burnout erlebt. Er hat seine Erfahrungen im Buch „Was zählt, ist Gottes Ewigkeit“ niedergeschrieben. Im diesem Buch bin ich auf folgende vier interessante Stellen gestossen:

Stille und Gebet: Auf diesen wichtigen Punkt kommt Klaus-Günter Pache mehrmals zu sprechen. So schreibt er zum Beispiel folgendes (2010:135):

> Mir wurde dabei [bei der Genesung vom Burnout, O.E.] immer stärker bewusst: Es geht weiter, Gott geht mit mir weiter! Die stille Zeit mit Gott, die mir früher oft schwergefallen war, wurde jetzt zu einer unverzichtbaren Quelle neuer Kraft. Ich fing an, meine Gebete niederzuschreiben und die besonderen Eindrücke eines Tages festzuhalten. Die Mahnung, auf die Gesundheit meiner Seele zu achten, nahm ich sehr ernst…. Deshalb: Suchen Sie die Ruhe! Sagen Sie nicht, Sie hätten dafür keine Zeit! Das ist Unsinn, Wenn sie mit einem Herzinfarkt im Krankenhaus liegen, haben sie plötzlich alle Zeit der Welt.

Inneres Wachstum: An anderer Stelle (:88) weist Pache darauf hin, dass Gott uns manchmal auf die Seite nehmen muss, um uns in der Stille auf unseren nächsten Abschnitt in unserem Leben vorzubereiten. So hat Gott auch Elia zur Seite genommen (1. Kö 17, 2-7). Gott schenkt uns – manchmal gegen unseren Willen – Ruhepausen, in denen wir innerlich wachsen können. Das schmerzt, aber es stärkt unseren Charakter. Pache schreibt (:71):“ Männer und Frauen nach dem Herzen Gottes wachsen in der Stille. Dort, wo niemand uns sieht, wo sich niemand um uns kümmert, wächst geistliche Persönlichkeit… Wenn Sie es zulassen, formt Gott Sie zu einem Menschen nach seinem Herzen - auf seine Weise und in seiner Zeit.“

Ewigkeitsperspektive: Spannend ist das letzte Kapitel, wo es um die Ewigkeit geht. Diesbezüglich hat die Erfahrung des Burnouts bei Klaus-Günter Pache einiges ausgelöst. So schreibt er mit Bezug auf 1. Thess 4, 13-14 folgendes: „Das ist unser Ziel! Mit Jesus zusammen wollen wir hinübergehen. Dieses Ziel ist uns ins Herz gelegt, und das erklärt, warum wir kämpfen, warum wir in diesem Leben unserem Herrn folgen und warum wir schon jetzt den Himmel erobern wollen.“ In der Folge schreibt Pache dann davon, warum es viele Christen gibt, die der Himmel nicht wirklich interessiert. Vielfach ist Angst ein Grund dafür. Angst vor dem Unbekannten, Angst vor Krankheit und Tod.

So ist es auch Klaus-Günter Pache manchmal in seinem Leben ergangen. Die Krise hat diese Sicht verändert. Ausgehend vom Schluss der Offenbarung zeichnet er ein Bild von der Ewigkeit, das eine ganz andere Bedeutung hat. Der Himmel ist das Ziel unserer Reise, die Erfüllung unserer Seins. Wir werden dazugehören! Unsere Sehnsucht nach Gemeinsamkeit und Schönheit wird gestillt (:162). Dazu schreibt er folgendes (:164):

> Wir werden ankommen! Manchmal frage ich mich ängstlich: Werde ich es schafften? Werde ich ankommen? Früher hätte ich meine Lage und meine eigene Leistung optimistischer eingeschätzt. Meine Grenzerfahrung hat mich vorsichtiger werden lassen. Ich mag die lauten Töne nicht, diesen hemdsärmeligen Triumphalismus. Aber mehr als früher rechne ich mit der Gnade Gottes. Den Himmel erobern kann nur bedeuten, ihn geschenkt zu bekommen, mit einem demütigen und auch immer wieder verzagten Herzen.

Vertrauen: Diese Herzenshaltung durchzieht wie ein roter Faden das ganze Buch. Gott Vertrauen schenken. Darum dreht sich alles. Das ist auch die Herausforderung in der Krise. Klaus-Günter Pache beschreibt es mit dem Leben von Elia und er zieht immer wieder die Parallelen zu seinem eigenen Leben. Am Schluss des Buches (:165) bringt er das Bild von einem sechsjährigen Jungen, der Vater und Mutter verloren hat. Seine Tante kümmert sich in der Folge rührend um den Jungen und er hat Vertrauen zu ihr. Pache bringt diese Geschichte in Verbindung mit unserem Vater im Himmel. Wenn wir Gott Vertrauen schenken und seinen Zusagen glauben, dann gehen wir in eine Zukunft ohne Leid und Geschrei. Dann haben wir den Himmel erobert und das wahre Leben beginnt…

4.2.2 Am Ende der Kraft beginnt ein neuer Weg (Kerstin Persson)

Kerstin Hesslefors Persson ist Pfarrerin und Kirchenrätin der Schwedischen Kirche. Über ihre Erfahrungen mit Burnout hat sie das obenerwähnte Buch geschrieben. Darin sind einige Aussagen zu Änderungen in der Gottesbeziehung zu finden. So schreibt die Autorin zu **Vertrauen und Loslassen** folgendes (2009:92):

> Ich muss den Anspruch ablegen, jemand anderes zu sein, als ich tatsächlich bin. Loslassen bedeutet, die Waffen niederzulegen und zu akzeptieren, dass ich bin, wie ich bin. Man muss sterben, um wiederaufstehen zu können. Diesen Weg zeigt mir der lebendige Christus. Diese Wahrheit möchte ich meinem Leben zugrunde legen. Vertrauen zu haben und loslassen gehört zusammen. Ebenso glaube ich, dass Kontrolle und Angst zusammengehören. Meine grösste Stärke ist jetzt, dass ich es wage, Schwäche zu zeigen.

An einer anderen Stelle kommt die Autorin auf die **Stille und Gebet** zu sprechen. Auch hier hat die Krise einiges verändert. Zum Gebet schreibt sie (:97): „Das Gespräch meines Herzens mit Gott ist die Quelle meiner Kraft. Wenn ich bete, gehe ich nicht nur tief in mich hinein, sondern ich gehe auch aus mir heraus. Das Gespräch mit Gott hilft mir, meinen Blickwinkel zu erweitern. Die Hoffnung hat ihren Ursprung im Gebet.“ Das Gebet hat ihr auch durch die dunkelsten Stunden des Burnouts geholfen. Einfach zu wissen, dass Gott das Ringen aushält und dass wir ihm alle unsere Gefühle, alle Enttäuschungen ohne Einschränkungen bringen dürfen (:98).

Am Schluss des Buches schreib die Autorin über **Licht und Finsternis.** Die Texte aus Mt 6, 22 und Lk 11,33-36 haben sie getroffen. Sie schreibt (:119):

> Ich möchte leuchten, das Licht in mir soll hell sein und nicht getrübt werden. Wenn ich mich zu sehr der Grenze meiner Möglichkeiten nähere, wenn das Gleichgewicht zwischen dem, was ich will, und dem, was ich schaffe, gestört ist, hat die Finsternis überhand genommen. Mit meiner Genesung kehrt auch das Licht wieder zurück.

So war es ein Kampf, von der Finsternis wieder ins Licht zu kommen. Luk 11,36 drückt es wie folgt aus; „Wenn nun dein ganzer Leib licht ist, so dass er keinen finsteren Teil mehr hat, so wird er ganz hell sein, wie wenn das Licht mit seinem Strahl dich erleuchtet."

Das Buch endet mit folgenden Worten (:120): „ Jetzt schlage ich die Bibel zu und lege sie auf den Nachttisch, rücke meinen Rock zurecht, gehe in die Diele und ziehe meinen Mantel an. Jetzt kann ich mich unverzagt auf den Weg begeben."

4.2.3 Echt und stark (Thomas Härry)

In seinem Buch „Echt und stark" berichtet Thomas Härry offen und ehrlich über seinen Weg mit Gott, der ihn in eine echte und starke Gottesbeziehung geführt hat. Das Buch ist keine eigentliche Biographie, aber sehr stark autobiographisch geprägt. So schreibt der Autor (2008:16): „Dieses Buch ist eng mit meinem persönlichen Wachstumsweg der letzten Jahre verwoben. Es ist deshalb nicht nur dort, wo das direkt zum Ausdruck kommt, autobiographisch gefärbt. Ich muss bekennen: Das Meiste, wovon ich schreibe, habe ich nicht freiwillig gelernt, sondern inmitten von Grenzen und Versagen." Die schmerzhafteste Grenzerfahrung über die er im Buch schreibt, war wohl sein Burnout.

Das Buch ist in zwei Teile gegliedert. Im ersten Teil geht es um die ehrliche Auseinandersetzung mit sich selber. Da geht es zum Beispiel darum, dass vielen Menschen nicht bewusst ist, wie stark ihre Gegenwart von ihrer Vergangenheit mitgeprägt wird. Es geht um familiäre Prägungen aus frühester Kindheit und um die Veränderung negativer Denk- und Verhaltensmuster (siehe auch Kapitel 2.5.2). In diesem ersten Teil des Buches gibt es viele wertvolle Hinweise, wie wir zu innerer Freiheit gelangen können.

Relevant für diese Arbeit ist der zweite Teil des Buches, wo Thomas Härry über die Vertiefung der Gottesbeziehung schreibt. Hier geht es um die verschiedenen Säulen einer gesunden Spiritualität, die dem Autor durch die Krise und andere Erfahrungen wichtig geworden sind. Das ist sehr interessant, decken sich doch einige dieser Erfahrungen mit den Äusserungen, die im Rahmen dieser empirischen Untersuchung gemacht wurden. Mit Bezug auf sein Burnout schreibt Thomas Härry (:165):

> Rückblickend stelle ich fest, dass diese Erfahrung folgende Bereiche meiner persönlichen Spiritualität nachhaltig verändert und

> geprägt hat: meinen Umgang mit der Bibel, mein Gebetsleben, mein Hören auf Gott, aber auch die Art und Weise, wie ich zur Ruhe komme, um von Belastungen und Stress frei zu werden. Dieser Weg war nicht geradlinig, sondern mit vielen Rückschlägen und teilweise schmerzhaften Einbrüchen verbunden. Aber gerade diese Krisen brachten mich letztendlich wieder einen kräftigen Schub vorwärts. Es hatte etwas Neues angefangen, und ich wollte es mir auf keinen Fall wieder rauben lassen.

Im Zentrum der Veränderungen in der Gottesbeziehung stehen also die Bereiche Bibel-Gebet-Stille. Dazu abschliessend einige interessante Aussagen aus dem Buch von Thomas Härry:

Umgang mit der Bibel (:167ff): „Als ich vor rund zehn Jahren feststellte, dass ich im Dienst für Gott über meine Verhältnisse gelebt und meinen Körper an den Rand des Zusammenbruchs manövriert habe, da begann ich noch konsequenter als bisher auf tägliche und ausführliche Zeiten in Gottes Gegenwart zu achten…Ich kann und will es mir nicht erlauben, mich den Menschen zuzumuten, ohne dass ich dabei ständig von Gottes Wort geprägt und von Gottes Geist verändert werde.“ In der Folge zeigt Thomas Härry konkret auf, was sich im Umgang mit der Bibel bei ihm verändert hat. Hier eine kleine Auswahl davon:

- Er will nicht „stille Zeit machen“, sondern er möchte eine echte Begegnung mit Gott erleben. Eine Begegnung, die das Herz anspricht und wo es nicht um blosse Vermehrung von Wissen geht. Das Ziel ist vielmehr Veränderung (:174).
- Er liest die Bibel mehr als früher mit lauter Stimme. Beim leisen Lesen ist die Gefahr des Abschweifens grösser. Lautes Lesen dagegen dringt tiefer ein, das Wort kann besser Wohnung nehmen (:175).
- Er liest mit weniger Leistungsdruck. Lieber kleine Portionen, dafür lässt er das Wort auf sich wirken.
- Er bringt die „Ernte“ ein und schreibt mindestens einmal pro Woche auf, was Gott ihm bei der aktuellen Bibellese bewusst gemacht hat (:178).

Gebetsschritte in die Tiefe (:182ff): Die Erfahrungen mit dem Gebet sind gemäss Thomas Härry prozesshaft. Er schreibt (:184): „Ich bete heute anders als noch vor fünf, zehn oder zwanzig Jahren. Nicht unbedingt besser. Einfach anders. Das Gebet wächst mit dem Glauben und den Lebensphasen mit. Man entdeckt neue Formen und Schwerpunkte.“ Diese Stelle zeigt treffend, wie sich Gebet (und die Gottesbeziehung insgesamt) über die Jahre verändern, wenn wir uns in einem Wachstumsprozess befinden. Ein Lebensereignis wie ein Burnout kann zu neuen Entdeckungen führen, wie es Thomas Härry auch in Bezug auf das Gebet erlebt hat. Er schreibt (:185):

> Ich lernte drei wichtige Grundsätze über das Gebet, die mir wesentlich dabei helfen, konstruktiv mit den Herausforderungen und Schwierigkeiten fertig zu werden, die mein Leben und meine täglichen Aufgaben heute mich sich bringen. Diese drei Entdeckungen haben zu tun mit dem Ehrlichwerden vor Gott, mit der Gelassenheit, die durch die Auslieferung meines Lebens entsteht, und mit dem segnenden Gebet für Menschen, mit denen ich Schwierigkeiten habe. Ich glaube, dass reifer Glaube sich darin ausdrückt, dass ein Mensch lernt, in diesen drei Bereichen offen und ungeschützt mit Gott zu kommunizieren.

Innerlich und äusserlich zur Ruhe kommen (:150ff): Das ist ein zentraler Punkt für eine gesunde Spiritualität, denn Beten, auf Gottes Reden hören und Gottes Wort ins Herz aufnehmen kann nur, wer sich sammeln kann (:152). Das ist aber eine grosse Herausforderung, auch im Leben von Thomas Härry, der schreibt (:151): "Auch heute noch ist innere und äussere Ruhe für mich nichts Selbstverständliches. Es ist nicht etwas, das ich einfach so abrufen kann. Ich muss sie suchen, erkämpfen und einüben." Es ist die unerfüllte und ungestillte Seele, die den ganzen Menschen in Ruhelosigkeit versetzt und ihn immer weiter in die falsche Richtung treibt. Es sind innere Treiber wie ungesundes Streben und falsche Absichten, die Stress verursachen (:153). Das steht im Gegensatz zu Psalm 131, 2 wo steht: „Ich liess meine Seele ruhig werden und still; wie ein kleines Kind bei der Mutter ist meine Seele still in mir." Nachfolgend (155-162) erwähnt Thomas Härry in seinem Buch einige Punkte, die ihm geholfen haben, in die Stille zu kommen.

Wenn es dann zu dieser totalen Entspannung in den Armen Gottes kommt, schliesst sich der Kreis wieder. Oder um es mit den Worten von Thomas Härry (:161) auszudrücken:

> Das ist die beste Ausgangslage, um in Gottes Wort zu lesen. Oder meine Gebetsanliegen vor ihn zu bringen. Oder ihn während einer längeren Zeit anzubeten. Jetzt bin ich bereit. Der ablenkende Ballast der Unruhe und der Zerstreuung ist weggeblasen. Nun hat mich Gott ganz für sich. Ich bin bereit zu hören und mir das zeigen zu lassen, was ich heute an Führung, Korrektur oder Ermutigung nötig habe.

4.2.4 Fazit

Soweit eine Zusammenfassung der Erkenntnisse aus den drei Biographien. Es zeigen sich deutliche Überschneidungen mit der empirischen Untersuchung. Ich denke da vor allem an die Vertiefung der Gottesbeziehung im Gebet, im Zugang zur Bibel und in der Stille. Über diese Bereiche gibt es in den Biographien und in den Interviews einige ermutigende Aussagen. Das gilt ebenso für das Vertrauen, das durch Krisenerlebnisse wie ein Burnout oftmals verstärkt wird. Interessant sind auch die Aussagen zur Ewigkeitsperspektive im Buch von Klaus-Günter Pache. Die Krise hat seine Sicht für die Ewigkeit stark und eindrücklich verändert. Dieses Thema wurde nur in einem Interview am Rande angesprochen. Es wäre

interessant zu erforschen, wie sich weitere Betroffene zu diesem zentralen Thema äussern würden.

In den Auszügen aus den drei Biographien bin ich nicht auf die leidvollen Erfahrungen eingegangen, die alle drei Autoren gemacht haben. Dazu gehören auch schmerzhafte Rückschläge oder dauerhafte gesundheitliche Einschränkungen, die deprimierend sein können. Darüber sind auch Aussagen im ersten Teil der Interviews (Story) zu finden. Das ist insofern eine wichtige Ergänzung, da sonst der Eindruck entstehen könnte, eine solche Krise habe fast nur positive Aspekte. Dem ist natürlich nicht so. Aber die leidvollen Erfahrungen haben letztendlich zur Vertiefung der Gottesbeziehung beigetragen, auch wenn die Betroffenen einen hohen Preis dafür zahlen mussten.

Ein Burnout verläuft ganz unterschiedlich. Davon war in dieser Arbeit schon mehrmals die Rede. Das gilt auch für den Glauben, der durch die Krise auf eine harte Probe gestellt wird. Die Auswirkungen sind unterschiedlich - manchmal verschliesst sich der „Sinn“ einer solchen Erschütterung – manchmal dauert es je nach Schwere der Krise einfach länger, bis Wertvolles aus den Trümmern wachsen kann.

So möchte ich dieses Kapitel mit den eindrücklichen Worten von Roland Hardmeier schliessen. Er hat ein schweres Burnout erlebt und schreibt ganz am Schluss seines Buches folgendes (2012:237):

> Und wie steht es um meinen Glauben? Vielleicht habe ich mir diese Frage bis zum Schluss aufgehoben, weil es die schwierigste ist. Ich wünschte, ich könnte sagen, dass ich durch meine Lebenskrise im Glauben stärker geworden bin. Aber das kann ich nicht. Es hat keinen Wert, die Sache schönzureden. Ich bin in den zurückliegenden zwei Jahren erschüttert worden, auch in meinem Glauben. Ich bin dankbar, dass ich ihn nicht verloren habe, und ich weiss, dass Gott die ganze Zeit da war.
>
> Langsam beginnt mein Herz zu glauben, dass diese Phase meines Lebens nicht umsonst war. Es gibt Tage, an denen ich spüre, dass Gott aus den Bruchstücken meines Lebens etwas Schönes und Wertvolles machen wird. Und diese Tage werden immer mehr.

4.3 Persönlicher Ausblick

Die Beschäftigung mit dem Thema war sehr spannend und inspirierend. Zur Hauptsache deshalb, weil das Thema Burnout für mich kein Fremdwort ist. Zudem konnte ich aus den Gesprächen einige wertvolle Hinweise für mein eigenes Leben mitnehmen. An dieser Stelle möchte ich den Leser dieser Arbeit ermutigen, sich ebenfalls in die Lebensberichte im Anhang zu vertiefen. Ich bin dankbar, dass alle Personen der ungekürzten Veröffentlichung ihres Interviews zugestimmt haben.

Zum Schluss noch ein paar persönliche Worte zum Titelblatt dieser Arbeit. Das Bild mit der weissen Feder und dem blauen Himmel habe ich schon einmal verwendet, nämlich für mein Buch Halbzeit. Das Bild für den Buchumschlag hat mir damals einfach gefallen, weil es eine gewisse Leichtigkeit und Dynamik ausdrückt. Als ich mir für diese Arbeit Gedanken über das Titelblatt machte, wurde mit schlagartig klar, dass ich das Bild nochmals verwenden möchte. Und zwar aus folgenden Gründen:

- Für mich persönlich symbolisiert das Bild eine Verbindung zwischen dem Buch und dieser Arbeit. Inhalt und Form etc. sind total verschieden, aber das Thema Burnout ist sowohl im Buch als auch in dieser Arbeit zentrales Thema. Vieles hat sich seit der Veröffentlichung des Buches verändert, einiges positiv, anderes negativ und auf gewisse Durchbrüche warte ich noch. Aber die Flugrichtung stimmt.
- In Bezug auf diese Arbeit symbolisiert das Bild die grosse Linie, die ich dank der empirischen Untersuchung erkenne. Die Feder fliegt, die Wolken im Hintergrund sind weiss und nicht schwarz. Burnout hat bei den befragten Personen zu einer Vertiefung der Gottesbeziehung geführt! Und das trotz viel Leid und einigen Rückschlägen. Das ist eine sehr wertvolle Erkenntnis.

Und last but not least: Die Feder lässt sich vom Wind himmelwärts treiben, so sehe ich es zumindest. Und das ist mit Fokus auf die uns verheissene Ewigkeitsperspektive eine höchst willkommene Flugrichtung. Sicher, es wird weitere Turbulenzen geben und die Feder durcheinanderwirbeln, aber niemand und nichts kann sie von der Flugrichtung und vom sicheren Landen in Gottes Hand trennen…

LITERATURVERZEICHNIS

Bücher

Albrecht, Simone 2008. *Burnout – der Weg danach. Burnout im Lichte von Theorie und Praxis.* Saarbrücken: VDM Verlag Dr. Müller

Burisch, Matthias 2006. *Das Burnout-Syndrom.* Heidelberg: Springer Medizin Verlag

Crabb, Lawrence 1992. *Von Innen nach Aussen – Veränderung ist möglich.* Basel: Brunnen Verlag

Eichinger, Uschi & Hoffmann, Kyra 2012. *Der Burnout- Irrtum*. Lünen: Systemed Verlag

Engler, Oliver 2011. *Halbzeit – Vom Zauberer zum Skispringer.* Stuttgart: Edition Lagarto

Foster, Richard 2010. *Nachfolge feiern. Geistliche Übungen neu entdeckt.* Witten: R. Brockhaus Verlag

Hardmeier, Roland 2012. *Nach wie viel Burnout ist Mann out? Erfahrungen eines Betroffenen.* Basel: Brunnen Verlag

Härry, Thomas 2008. *Echt und stark. Kraftvoll glauben – Tiefgang finden.* Witten: R. Brockhaus Verlag

Häselbarth, Christoph & Bauer, Stephan 2009. *Burn-out überwinden.* Solingen: Verlag Gottfried Bernard

Heinemann, Helen 2012. *Warum Burnout nicht vom Job kommt. Die wahren Ursachen der Volkskrankheit Nr. 1.* München: adeo Verlag

Klein, Stephanie 2005. *Erkenntnis und Methoden der Praktischen Theologie*. Stuttgart: Verlag W. Kohlhammer.

Kuckartz, Udo 2005. Lehrbuch: *Einführung in die computergestützte Analyse qualitativer Daten.* Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.

Kypta, Gabriele 2011. *Burnout erkennen, überwinden, vermeiden.* Heidelberg: Carl-Auer Verlag GmbH

Linneweh Klaus, Heufelder Armin & Flasnoecker Monika 2010. *Balance statt Burn-out. Der erfolgreiche Umgang mit Stress und Belastungssituationen.* München: W. Zuckschwerdt Verlag

MacDonald, Gordon 2012. *Warum Jesus kein Burnout hatte. Von innen heraus stark sein.* Giessen: Brunnen Verlag.

Müller, Eckhart 1994. *Ausgebrannt – Wege aus der Burnout Krise.* Freiburg im Breisgau: Verlag Herder

Pache, Klaus-Günter 2010. *Was zählt ist Gottes Ewigkeit. Wie ein Burnout die Lebenssicht verändert.* Witten: R. Brockhaus Verlag

Persson, Kerstin Hesslefors 2007. *Am Ende der Kraft beginnt ein neuer Weg. Eine Frau erlebt den Burnout.* Wuppertal. Brockhaus Verlag

Ruthe, Reinhold 2011. *Wege aus der Burnout-Spirale. Strategien gegen Stress, Leistungsdenken, Selbstausbeutung und Arbeitssucht.* Moers: Brendow

Schaufeli, W.B. & Enzmann, D. 1998. *The burnout companion to study and practice.* London : Taylor and Francis

Seidl, Wolfgang 2011. *Burnout – Erkennen, verhindern, überwinden.* Hannover: Humboldt

Spiess, Kurt 2007. *Wunder dauern manchmal länger…Noch ein Wunder von Bern und andere Überraschungen aus meinem Leben.* Wuppertal: R. Brockhaus Verlag

Schlachter, Franz Eugen. *Neue revidierte Fassung. Version 2000*. 2002. Genf: Genfer Bibelgesellschaft

Thomas, Gary L. 2004. *Auch Stürme bringen uns ans Ziel. Was den Glauben stark macht.* Wuppertal: R. Brockhaus Verlag

Zeitschriften, Broschüren und Seminarhefte

Boppart, Andreas 2014. Der Vertrag mit Gott. *Christliches Zeugnis, Magazin von Campus für Christus Schweiz.* Nr. 01/2014, 28-29

Heyl, Andreas 2012. „Und dann wurde mir alles zuviel…“. *P&S, Magazin für Psychotherapie und Seelsorge.* Nr. 4/2012, 10-13

Merz, Oliver 2011. Kurzer Überblick zur Empirischen Theologie. *Kursunterlage Qualitativ-empirisches Forschungsprojekt.* 2013, 11-12

Pfeifer, Samuel 2012. Stress und Burnout - Verstehen, Beraten, Bewältigen. *Seminarhefte von Dr.Samuel Pfeifer aus der Reihe Psychiatrie & Seelsorge*

Warren, Rick 2002. *Lebensverändernd Predigen.* Copyright by PurposeDriven.com, Lake Forest und IGW International, Zürich

Internet

Albrecht, Simone 2009. Burnout – ein Leitfaden des Instituts für Arbeitsmedizin. Online im Internet: http://www.arbeitsmedizin.ch/fileadmin/public/Dokumente/Burnout/Burnout_%20Broschuere_sa.pdf [Stand: 20.02.2014].

Boers, Heidrun, Küppers, Barbara 2001. Stressmanagement. Online im Internet: http://www.bildungsstudio.de/inhalt/9.%20arbeiten_von_studierenden/stressmanagement/stressmanagement.htm [Stand: 22.2.2014].

Faix, Tobias 2009. Der empirisch-theologische Praxis-Zyklus als methodologischer Ansatz innerhalb der Missionswissenschaft. Online im Internet: http://uir.unisa.ac.za/bitstream/handle/10500/2092/dissertation.pdf?sequence=1. [Stand: 20.03.2014].

Weltgesundheitsorganisation. Definition einer Depression. Online im Internet: http://www.euro.who.int/de/health-topics/noncommunicable-diseases/sections/news/2012/10/depression-in-europe/depression-definition [Stand: 10.1.2014].

5. ANHANG

5.1 Fragebogen

Thema Kategorien	Schlüsselfragen / Leitfragen	Detailfragen
1. Einstieg (Story)	**In Kürze: Wie ist das Burnout bei Ihnen verlaufen?**	• Wie hat es angefangen? • Welche Symptome/Phasen haben Sie erlebt? • Mussten Sie die Arbeit aussetzen? • Seit wann (Jahreszahl) fühlen sie sich wieder gesund? • Sind noch Nachwirkungen spürbar, wenn ja welche?
2. Vertiefung (Story)	**Was sind aus Ihrer Sicht die Ursachen, welche Sie in das Burnout geführt haben?**	
3. Auswirkungen	**Wie hat sich Ihre Gottesbeziehung durch das Burnout verändert? Bitte beurteilen Sie allfällige Veränderungen (vor dem Burnout/nach dem Burnout) in folgenden Bereichen:**	• **Ruhe und Stille vor Gott** • **Gebetsleben** • **Zugang zur Bibel** • **Veränderungen im Gottesbild** (z.B. Erfahrbarkeit von Gott als Vater, Sohn und Heiliger Geist, tiefste innerste Identität) • **Weitere Veränderungen** • **Zusatzfrage:** Gibt es praktische Auswirkungen im Alltag (z.B. in Bezug auf die Work-Life-Balance, Beziehungen zu anderen Menschen…)
4. Persönliches Fazit	**Unter welchen Voraussetzungen kann ein Burnout auch eine Chance für die Vertiefung der Gottesbeziehung sein?**	Haben Sie diesbezüglich konkrete Erfahrungen gemacht?

Statistische Angaben

- Frau/Mann
- Alter
- Beruf
- Zivilstand
- Kinder

5.2 Interviews

Die Interviews wurden nach folgender Struktur ausgewertet:

Story

Ausgangslage

Verlauf

Ursachen

Heilung

Auswirkungen auf die Gottesbeziehung

Stille

Gebet

Bibel

Gottesbild

Identität

Weitere Punkte

Auswirkungen im Alltag

Voraussetzung, damit Burnout zu einer Chance für die Gottesbeziehung werden kann

Offene Frage

Für die Forschungsfrage relevant und mit MAXQDA2011 ausgewertet wurden nur die mit grün und blau bezeichneten Teile des Interviews (siehe auch Kapitel 3.10). Um die Lesbarkeit nicht einzuschränken, sind im Anhang aber nur die Interviews ohne Farbe aufgeführt. Die Interviews 1, 3, 4 und 5 wurden auf Wunsch der befragten Personen anonymisiert.

5.2.1 Interview 1

Angaben zum Interview	
Art des Interviews	Halbstandardisiertes Leitfaden-Interview
Datum und Zeit des Interviews	10.01.14, 20:30 Uhr
Dauer des Interviews	27 Minuten
Name des Interviewers	Oliver Engler
Codename des Probanden	P1
Geschlecht des Probanden	männlich
Alter des Probanden	
Beruf des Probanden	Projektleiter Bau
Name des Transkribierenden	Oliver Engler
Besonderheiten des Interviewverlauf (inkl. einführende Informationen an Probanden)	Der Proband wurde über die grundsätzliche Absicht mit dem Interv sowie über die Wahrung des Datenschutzes informiert. Ihm wurde mitgeteilt, dass er Antworten ausschlagen darf, jederzeit Rückfrage stellen und das Interview abbrechen darf.

l: Ist es ok für dich, wenn ich das Gespräch aufnehme?

P1: Ja, das ist ok.

I: In Kürze zum Einstieg: Wie ist der Burnout bei dir verlaufen. Kannst Du das in kurzen Worten sagen? Hast Du es an Symptomen gemerkt?

P: Ja, ich bin immer öfter krank geworden und auch immer müder. Beim Arbeiten haben meine Gedanken immer mehr gekreist, was sich auf meine Effizienz ausgewirkt hat.

I: Und so bist du immer tiefer in die Spirale hineingekommen?

P: Es war mehr eine stetige Zunahme. Es war die Fülle von allem. Am Schluss ist es zu viel geworden. Dann bin ich immer mehr in die Erschöpfungsdepression hineingeraten.

I: Also keine Inspiration und keine Freude mehr?

P: Ja

I: Und in dieser Phase musstest du mit der Arbeit aussetzen?

P: Nein, ich habe in einem Projekt mitgearbeitet, das nach 3 Jahren zu Ende war. Das war ein Entwicklungsprojekt. Als das Burnout so richtig am Durchbrechen war, war das Projekt zu Ende. Das waren 50% meiner Arbeitszeit und die anderen 50% habe ich noch gearbeitet und dadurch musste ich mich nicht arbeitsunfähig schreiben lassen, aber ich habe einfach nur noch 50% gearbeitet. Das war dann der eigentliche Tiefpunkt.

I: Wann fand der Burnout statt?

P: Das war 2005.

I: Und kannst du in etwa sagen, seit wann du dich wieder gesund fühlst?

P: Das ging etwa ein bis zwei Jahre, also etwa 2007.

I: Gibt es noch Nachwirkungen, also etwas, das von dieser Zeit zurückgeblieben ist?

P: Ja, ich bin einfach allgemein schwächer, bin anfälliger. Auf die andere Seite habe ich auch das Gefühl, dass ich zäher geworden bin.

I: Jetzt eine Frage zu den Ursachen. Gibt es aus deiner Sicht Ursachen, die dich in das Burnout geführt haben und die du nachträglich erkannt hast?

P: Ja, eindeutig. Ich habe zwei Berufe parallel ausgeführt. Zu 50% war ich in einer Kirche als Diakon angestellt. Das war eine kleine Kirche. Da war ich sehr im Aufbau beschäftigt, musste kreativ sein und den Wagen ziehen, obwohl Leitung nicht zu meinen stärksten Begabungen gehört. Aber trotzdem hing viel an mir und das hat mich gefordert, auch in Bezug auf Kreativität. Auf der anderen Seite war ich bei diesem Entwicklungsprojekt, wo es ganz stark um Menschenschicksale gegangen ist. Menschen mit Behinderung und auch dort war sehr viel Kreativität gefordert. Und zweimal 50% geben bekanntlich mehr als 100%. Und die Fülle dieser beiden sehr intensiven beruflichen Felder haben letztendlich in den Burnout geführt. Dazu kommt, dass ich von meiner Veranlagung her nicht unbedingt der grosse Reisser bin, sondern schnell einmal an meine Grenzen komme. Das hat dann alles ineinander hineingespielt.

I: (kurze Pause) Und von der Persönlichkeit her keine anderen Ursachen, wie zum Beispiel übertriebene Verantwortlichkeit oder solche Sachen?

P: Das kommt jetzt darauf an, wen man befragt. Selber habe ich das Gefühl, dass ich kein übertriebenes Verantwortungsgefühl habe, aber meine Frau meint, dass ich mich bei gewissen Sachen zu fest reingehängt habe. Ich kann da nur eine subjektive Antwort geben. Selber habe ich nicht das Gefühl, dass ich ein übertriebenes Verantwortungsbewusstsein an den Tag gelegt habe und dass es darum soweit gekommen ist. Aber es war sicher ein hohes Mass.

I: Also bei dir mehr äussere Ursachen statt innere, die dich in den Burnout geführt haben. Es ist ja vielfach ein Zusammenspiel von äusseren Ursachen wie Doppelbelastungen und auf der anderen Seite Ursachen, die im Innenleben ihren Ursprung haben.

P: Die Doppelbelastungen waren sicher der äussere Auslöser, dass ich wegen meinen beiden Jobs über meinen Verhältnissen gelebt habe. Ich könnte aber nicht sagen, dass dies der Grund ist. Es ist schon in mir drin, ich habe über meine Möglichkeiten gelebt und wie soll ich es sagen (kurze Pause), die Problematik ist dann schon in meinem Innenleben deutlich und klar geworden. Eigentlich hätte ich früher nein sagen, mich früher abgrenzen sollen. Nur lag es damals nicht im Bereich meiner Möglichkeiten, aus verschiedenen Gründen, wie zum Beispiel Geld verdienen, um überhaupt leben zu können. Und ich hätte auch keinen anderen Job gefunden, in diesem Gebiet wo wir gelebt haben. So habe ich über ein Jahr lang für die fehlenden 50% einen Job gesucht und keinen gefunden. Das spielt dann alles mit hinein. Es sind äussere und innere Umstände, die dazu geführt haben. Da kann ich nicht sagen, wenn ich es so oder so gemacht hätte, dann wäre es anders herausgekommen.

I: Jetzt kommen wir zum zentralen Punkt der Befragung, nämlich wie sich deine Gottesbeziehung durch dein Burnout verändert hat, falls sie sich überhaupt verändert hat. Ich möchte jetzt gerne ein paar Bereiche zur Diskussion stellen und dich dazu befragen. Über die Definition des Begriffes Gottesbeziehung haben wir ja vor dem Interview schon ausgetauscht. Es geht um Tiefe, es geht um Qualität und nicht um Quantität. In der ersten Frage geht es um Ruhe und Stille vor Gott. Hast Du das Gefühl, dass sich bei dir durch die Krise diesbezüglich etwas geändert hat?

P: (Pause) Ich denke eher nicht.

I: Im Gebetsleben? Im Dialog, im Hören auf Gott?

P: (kurze Pause) Auch nicht unbedingt. Da hat sich nichts verändert, was signifikant auf die Krise zurückzuführen ist.

I: Im Zugang zur Bibel? Zum Beispiel in Bezug auf neue Erkenntnisse?

P: Ja, hier schon, aber auch nicht markant. Aber ich lese gewisse Stellen heute mit anderen Augen, als ich sie früher gelesen habe. Also mehr mit dem Bewusstsein der Endlichkeit von mir als Mensch, als Christ. Mehr im Bewusstsein, dass wir hier auf der Welt überhaupt nicht im Paradies sind. Das hat sich schon noch verstärkt. Da lebe ich bewusster. Aber auch hier ist es mehr ein Prozess und nicht unbedingt nur auf den Burnout zurückzuführen. Aber das Burnout hat in diesem Bereich sicher zu einer geistlichen Reife geführt und vielleicht ein bisschen weniger blauäugiges Christsein. Auf der anderen Seite bin ich von meiner Persönlichkeit her zuerst einmal jemand, der die Sache negativ sieht statt positiv. Das war schon immer so (kurze Pause). Auf jeden Fall bin ich heute realistischer.

I: Wie sieht es bei Veränderungen im Gottesbild aus, z.B. die Erfahrbarkeit von Gott als Vater, Sohn und Heiliger Geist? Oder Veränderungen in der tiefsten innersten Identität? Hast du hier das Gefühl, dass sich etwas geändert hat?

P: Ich kann im Rückblick nicht genau sagen, dass sich hier etwas verändert hat. Das Bewusstsein, dass Gott mich an seiner Hand führt, war vorher wie nachher und auch während dem Burnout da. Das Urvertrauen war vorher und nachher da, ist aber durch die Krise gestärkt worden. Für das Gottesbild kann ich es nur für mich definieren, wie ich Gott erlebe und wie ich mit Gott lebe. Das ist das, was mein Gottesbild prägt. Was sich aber schon geändert hat ist das Bewusstsein, dass ich Gott nicht einordnen kann. Das ist stärker als vorher, aber für mich nicht negativ, das ist eine Feststellung und je länger ich lebe, desto weniger werde ich ihn verstehen (lacht).

I: Du sprichst auf seine Grösse und Souveränität an.

P: Ja, je länger ich lebe, je mehr weiss ich, dass ich eigentlich wenig weiss…

I: Vorher wolltest du Gott eher „schubladisieren“?

P: Nein, ich denke nicht dass ich Gott schubladisiert habe, aber mein Gottesbild wurde insofern sicher grösser, aber ich könnte nicht sagen, dass das Burnout hier eine enorme Rolle gespielt hat.

I: Es könnte auch einfach der Lebensprozess, die Lebensschule sein, wo wir drinstecken? Denn es ist ja seit deinem Burnout schon bald 10 Jahre her.

P: Ja, und was in diese Zeit damals noch hineingekommen ist, war ein ganz spezieller Frühling, so wie noch keinen erlebt habe. Da ging ich ab und zu im Wald spazieren und da, wo wir gelebt haben, ist nur kurz Frühling. Da ist lange Winter und dann 3-4 Wochen Frühling und dann bereits Sommer. Und in dieser kurzen Zeit ist alles im Zeitraffer abgelaufen und da habe ich über Gottes Kreativität gestaunt. Und das hat mein Vertrauen schon sehr geprägt, aber möglicherweise wäre es ohne das Burnout ähnlich herausgekommen. Aber es geht in die gleiche Zeit hinein für mich.

I: Und gibt es noch weitere Punkte bezüglich Veränderung der Gottesbeziehung. Ich denke zum Beispiel an wachsendes Vertrauen oder in Bezug auf wachsende Demut oder Dankbarkeit dem Leben gegenüber? Oder sonst Punkte, die dir spontan in den Sinn kommen?

P: (lange Pause) Vorher ist mit noch etwas durch den Kopf gegangen (lange Pause). Wegen der Medikamente und weil ich nur 50% gearbeitet habe, bin ich nicht voll ins Burnout hineingekommen. Dadurch gab es keinen vollständigen Bruch und dadurch war es ein Prozess und in diesem Prozess hat es schon das eine oder andere gegeben, das sich verändert hat. Aber das lässt sich sehr schwer in Worte fassen. Ich denke das Leben bringt viel Veränderungen, Überraschungen und Unerklärliches mit sich und ich bin vielleicht gelassener geworden. Vielleicht zum Teil auch ein bisschen fatalistischer.

I: Das wäre dann eher eine negative Entwicklung?

P: Das muss nicht unbedingt negativ sein, einfach gewisse Sachen, die ich eh nicht ändern kann und über die auch nicht nachdenken muss.

I: Wo du dir früher vielleicht den Kopf darüber zerbrochen und unnötige Sorgen gemacht hast.

P: Ja. Ausserdem habe jetzt nicht mehr diese Verantwortung in einer Gemeinde. Darum kann ich nicht sagen, was sich dahingehend verändert hat. Wenn ich jetzt wieder mit der gleichen Verantwortung in einer Gemeinde stehen würde, dann würde ich nach meiner jetzigen Beurteilung sicher anders arbeiten und leben. Aber das weiss ich nicht aus dem Erleben heraus, sondern nur aus der Theorie.

I: Besten Dank. Zum Schluss dieses Teils noch ein Zusatzfrage zu konkreten Auswirkungen im Alltag, jetzt nicht direkt bezogen auf die Gottesbeziehung, sondern zum Beispiel abgeleitet auf Beziehungen zu anderen Menschen oder die Work life balance Hat sich hier etwas verändert?

P: Work life balance ist nicht etwas, das bei mir im Vordergrund steht. Ich bin ein eher unstrukturierter Mensch (lacht). Von dem her bin ich nicht jemand, der sich dieser Thematik bewusst annimmt, aber es hat sich doch insofern verändert, dass ich heute nicht mehr den Anspruch habe, auf allen Hochzeiten tanzen zu müssen. So nehme ich mich ab und zu zurück oder mache nicht mit. Es kann auch negativ sein, denn ich habe auch Beziehungen, die ich nicht mehr gross pflege oder die grosse Anstrengungen kosten, um sie zu leben. Nicht weil ich es nicht will, sondern weil ich es einfach kräftemässig nicht kann.

I: Du hast also weniger den Anspruch, alles durchzuziehen.

P: Ja, die Schwerpunkte sind anders gesetzt als damals, auch wegen meiner Arbeit, die sehr intensiv ist. Das braucht sehr viel Kraft und so habe ich für anderes nicht mehr viel Kraft und Möglichkeiten. Und dann ist die Familie und dann hört es schon bald auf. Aber das ist einfach so, das ist die jetzige Lebensphase mit den Kindern in diesem Alter und der Verantwortung im Job. Wie es in 10 Jahren ist, weiss ich jetzt ja noch nicht.

I: Dein Job übrigens ist Projektleiter in einer Baufirma. Ist das so richtig?

P: Ja, und ich bin in diesem Job jetzt schon zwei Mal wieder nahe an meine Grenzen gekommen. Und zum Teil auch lange darüber gelaufen und dadurch nahe wieder an eine Erschöpfungsdepression herangekommen.

I: Und jetzt eine letzte Frage: Gibt es aus deiner Sicht Voraussetzungen, unter denen Burnout eine Chance für die Gottesbeziehung sein kann? Es gibt ja keine Gesetzmässigkeiten, aber kannst Du aus deiner konkreten Erfahrung etwas benennen, das sich positiv auswirkt? Oder ist es ganz individuell verschieden?

P: Es ist enorm individuell. Vor allem auch die Gründe, die in ein solches Burnout führen sind sehr unterschiedlich. (Pause). Ich habe das Gefühl, dass der Burnout ein Teil meiner Geschichte ist und grundsätzlich bewerte ich meine Geschichte als positiv. Aber nicht weil ich meine, alles gut gemacht zu haben, sondern weil der Weg, den ich gegangen bin, auch der Weg ist, der von Gott geprägt ist. Da hat auch das Burnout seinen Platz darin, obwohl es einige Sachen in meinem Leben gibt, die ich nicht ein zweites Mal erleben möchte. Aber ich bin heute der, der ich bin durch das, was ich erlebt habe und da gehört auch der Burnout dazu. Und da gehören auch viele andere Geschichten dazu und das ist gut so, denn sonst wäre ich heute nicht der, der ich bin. Da konnte ich viel lernen und auch das Vertrauen in Gott ist heute stärker als vor 2 oder 4 oder 6 Jahren. Und das Bild, das ich von Gott habe verändert sich schon, ich schaue Gott heute mit anderen Augen an. Aber ich könnte nicht genau sagen, was sich durch das Burnout verändert hat.

I: Dass es eine Chance ist, das kannst du so nicht sagen?

P: Doch, es kann eine Chance werden, dass man nicht einfach Gott die Schuld gibt und ihm dadurch den Rücken kehrt. Wenn wir Gott die Schuld geben, ist das für ihn kein Problem, das sehen wir in den Psalmen, wie diese Psalmenschreiber gerungen haben. Gott hat schon dafür gesorgt, dass sie erkennen wer er ist und dass sie wachsen in der Liebe. Für den Menschen ist wichtig, welche Grundhaltung er hat. Wenn der Mensch meint, dass er Gott keine Vorwürfe machen kann und wenn ein solcher Mensch dann im Burnout ist, dann bricht das Kartenhaus zusammen. Wenn mein Kartenhaus darauf aufbaut, dass es immer nur positiv laufen muss und es läuft plötzlich negativ, dann kann es sein, dass mein ganzes Glaubensleben zusammenbricht. Dann denke ich, dass mir Gott im Burnout nicht hilft, und ich verliere mein Gottesvertrauen sehr schnell. Darum habe ich das Gefühl, dass es auch sehr wichtig ist, was für eine Gottesbeziehung ich vor dem Burnout habe. Auf der anderen Seite kann das Burnout gerade dazu dienen, dass wir Gott erst richtig kennenlernen.

I: So kannst du also nicht sagen, dass es gewisse Voraussetzungen oder Bedingungen gibt, die sich positiv auf die Gottesbeziehung auswirken?

P: Was sicher gut ist, ist eine Begleitung zu haben in dieser Zeit. Damit meine ich nicht unbedingt psychologische Begleitung sondern Begleitung im Sinne von Brüdern und Schwestern, die mit uns auf dem Weg sind und die Schwierigkeiten mit uns aushalten. Das Lernen etwas auszuhalten ist in dieser Phase wichtig. Und die schnellen Antworten sind in einem Burnout völlig irrelevant. Und wenn man sein Leben auf schnellen Antworten aufgebaut hat ist das schlecht, aber wenn man Brüder und Schwestern hat, die einem helfen etwas auszuhalten und durchzuleiden, dann könnte dies sehr hilfreich sein. Das hatte ich auch in dieser Zeit. Brüder, mit denen ich auf Spaziergängen war und gesprochen habe und ich mag mich an ein paar Gespräche erinnern, wo wir nebeneinander gelaufen und traurig gewesen sind. Und das reicht schon, also mir hat das geholfen.

I: Das wäre also eine solche Voraussetzung. Menschen die uns begleiten und auch etwas aushalten und keine schnellen Antworten parat haben. Ganz herzlichen Dank für das wertvolle Gespräch. Und gute Heimkehr.

5.2.2 Interview 2

Angaben zum Interview	
Art des Interviews	Halbstandardisiertes Leitfaden-Interview
Datum und Zeit des Interviews	22.01.14, 17:00 Uhr
Dauer des Interviews	40 Minuten
Name des Interviewers	Oliver Engler
Codename des Probanden	Jeanne Palomino (P2)
Geschlecht des Probanden	weiblich
Alter des Probanden	Jahrgang 1959
Beruf des Probanden	Musiklehrerin
Name des Transkribierenden	Oliver Engler
Besonderheiten des Interviewverlauf (inkl. einführende Informationen an Probanden)	Der Proband wurde über die grundsätzliche Absicht mit dem Interv sowie über die Wahrung des Datenschutzes informiert. Ihm wurde mitgeteilt, dass er Antworten ausschlagen darf, jederzeit Rückfrage stellen und das Interview abbrechen darf.

I: Besten Dank für die Gelegenheit zu diesem Gespräch. Bist du einverstanden, wenn wir es so aufnehmen?

P2: Einverstanden.

I: In Kürze zum Einstieg: Wie ist der Burnout bei dir verlaufen. Kannst Du das in kurzen Worten sagen wie es angefangen hat? Wie du es gemerkt hast?

P: Gemerkt habe ich es am Anfang, dass mich Situationen mehr belasten als sie Freude bringen. Ich hatte sehr viele Anfragen in der Musik und es hat mich genervt, dass die Leute nicht merken wie ich übelastet bin. Aber der Gewinn war in dieser Phase immer noch da. Aber dann wurde es schlimmer. Ich konnte nicht mehr schlafen. Dies kannte ich bisher nicht. Ich bin ein Mensch, der bis zu diesem Zeitpunkt auch in schlimmsten Situationen immer geschlafen hat. Und jetzt konnte ich nicht mehr schlafen, manchmal ein paar Nächte hintereinander. Wenn ich wieder geschlafen habe, dann hatte ich nur Albträume. Dies hat mich beschäftigt. Dazu sind Panikattacken gekommen und am Morgen das Gefühl, dass ich es nicht durch den Tag schaffe. Eine grosse Traurigkeit und Angst beherrschten mich. Ich sehe nicht über den Berg, am Morgen schon. Das hat mich sehr beschäftigt. Warum habe ich Angst? Ich habe eigentlich keinen Grund dafür. Es wurde mit den Panikattacken immer schlimmer. Manche Gedanken machte mir Angst wie zum Beispiel, dass ich in die Schule fahre, aber statt in die Schule anzukommen, fahre ich irgendwo hin und gehe verloren. Niemand findet mich und es ist egal. Keine Suizidgedanken, sondern einfach verschwinden. Da habe ich verstanden, dass Menschen einfach abtauchen können. Und diese Gedanken kamen immer wieder, ich habe sie immer ernster betrachtet und das hat

mir sehr Angst gemacht. Was ist mit mir los, dass ich solche Gedanken ernst nehmen kann… Am Abend habe ich nur noch geweint, wenn ich nach Hause gekommen bin. So diese Steigerung.

I: So bist immer tiefer in die Abwärtsspirale hineingekommen.

P: Ja, immer grössere Panikattacken, immer weniger Schlaf, viel geweint, Herzrasen. Das Herzrasen hatte ich schon vorher, bevor diese Angstzustände gekommen sind. Ich habe es im Spital untersuchen lassen. Ich habe nicht gewusst, ob ich verstopfte Gefässe habe, aber es war nichts. Wahrscheinlich die ersten Anzeichen des Burnouts.

I: Und dann hast du mit der Arbeit auch aussetzen müssen?

P: Nein, ich habe mich durchgebissen aber mir war klar, so geht es nicht mehr lange weiter. Ich hatte das Gefühl am Rande eines Abgrundes zu sein und wenn ich nichts mache, stürze ich ab. Das war vor 5 Jahren kurz vor meinem 50. Geburtstag. Dieser Geburtstag war der Strohhalm, an dem ich mich festgeklammert habe. Ich habe gewusst, ich werde fallen, fallen, fallen. Und ich kann nicht mehr aufstehen, wenn ich falle. Ich hatte eine riesige Last auf den Schultern, lief nur noch gebückt, konnte nicht mehr schlafen. Angst vor jeder Lektion in der Schule. In der Kirche habe ich wahnsinnig viel gemacht. Jeder fragt mich und ich kann nicht nein sagen. Niemand merkt dass ich total überlastet bin. Ich mag nicht mehr. Ich kann nicht mehr… Es muss etwas geschehen, sonst gehe ich kaputt.

I: Als du an diesem Punkt warst, das war also etwa 2008.

P: Ja, das war kurz vor den Ferien im Herbst, die ich reserviert hatte.

I: Du hast gesagt, dass Du kurz vor dem Abgrund warst. Wie ist es dir gelungen, das Steuer an diesem kritischen Punkt herumzureissen?

I: (kurze Pause) An diesem Punkt war es sehr schwierig. Es lief alles aus dem Ruder. Sogar meine Identität. Ich weine nur, ich habe Angst, ich weiss nicht warum. Ich schlaf nicht mehr. Ich habe einen Infarkt, irgendwann. Und ich könnte plötzlich so etwas Verrücktes machen wie einfach untertauchen. Das alles hat mir Angst gemacht. Mir war klar: ich will meinen 50. Geburtstag nicht als kranker Mensch, der sich nie mehr erholt, erleben. Ich kenne Menschen, die sich nie mehr erholt haben. Das war der Horrorgedanke, dass ich so beschädigt bin, dass ich mich nicht mehr erhole. Ich wollte bis Weihnachten noch alle Dienste mache, die ich in der Gemeinde habe. Aber ich habe gemerkt, das ist zu lange. Von Woche zu Woche ging es schlechter. Mein Jahresvers damals war: "Und wenn ich jetzt rede, dann verstopft eure Ohren nicht." Ich hatte das Gefühl, Gott redet jetzt durch meinen Körper. Ich war eine Macherin seit eh und je, aber ich mag jetzt körperlich nicht mehr, jetzt muss ich zuhören. Meine Gesundheit ist dahin, jetzt muss etwas geschehen. Zuerst habe ich gedacht, ich entlaste mich ab Weihnachten, dann ab Oktober und dann habe ich gemerkt, auch das ist zu lange. Nein jetzt, jetzt quittiere ich alle meine Dienste in der Gemeinde, damit ich es überhaupt noch schaffen kann. Denn ich hatte x-verschiedene Aufgaben (lacht), Begrüssungskomitee, Musikleiterin, Kleingruppenleiterin, meine eigene Band. Eine riesige Fülle.

I: Auf einen Schlag hast du dann alles aufgehört?

P: Ja, alles. Ich bin am Computer gesessen, habe der Gemeindeleitung und in der Kleingruppe geschrieben, und alle Dienste per sofort quittiert. Interessant ist, dass es mich sehr viel gekostet hat obwohl ich wusste es ist lebenswichtig (langer Schnauf). Das war ein enormes Pensum von Zeit, das ich investiert habe. In der Schule habe ich gesagt, dass es mir nicht gutgeht. Ich habe keine Projekte mehr übernommen, sondern nur meine Lektionen gegeben. Keine Projekte für Weihnachten, kein Theater. Nichts, nur das Minimum.

I: Und das hat dir dann die Entlastung gebracht, wo du gemerkt hast, es geht langsam wieder besser?

P: Zuerst kamen die Herbstferien, wo ich mit meinen Kindern zu Verwandten nach Spanien ging. Das hatte ich schon geplant und angekündigt, aber ich wusste nicht, ob ich das durchhalte.

I: Das ist ja auch Stress in solchen Situationen.

I: Ja, so habe ich gesagt, wenn es nicht geht, dann kehre ich um, und mache etwas anderes. Aber es ist gegangen. Ich habe mich auch links und rechts abgesichert. So ist eine Freundin von mir Sozialarbeiterin und Seelsorgerin. Ich habe sie gefragt, ob ich in einer Depression bin, ob ich ausgebrannt bin. Auf jeden Fall fühlte es sich an wie eine Depression. Nein, es sei ein Burnout. Ich habe mit ihr abgemacht dass ich versuche es selber durchzustehen. Wenn es aber nicht geht, dann muss ich mir Fachhilfe holen. Sie soll mir sagen ob ich diese Fachhilfe brauche oder nicht und ich würde ihr gehorchen. Zu diesem Zeitpunkt war ich nicht fähig, es selber zu merken. Meine Natur ist bis zum Schluss selbstständig zu kämpfen, aber jetzt musste ich auf andere hören. So habe ich mich abgesichert und je nach Zustand wäre ich nach den Ferien zum Arzt gegangen. Aber es musste nicht sein. In Spanien ging es mit dem Schlaf langsam besser. Mitten im Tag hatte ich zwar noch Panikattacken. Ich hatte meinen Töchtern gesagt, dass ich mich vielleicht komisch verhalte (lacht). Sie waren verständnisvoll und sehr hilfsbereit. Aber nach der ersten Woche wurde es besser, die Panikattacken wurden seltener, der Schlaf besser. Das Grundgefühl von Angst blieb aber. Da habe ich gedacht, vielleicht schaffe ich es wirklich alleine. Gott zuhören und mich entlasten ist der erste Punkt, warum ich nicht in den Abgrund gestürzt bin. Dann aber wurde mir bei meiner Rückkehr aus den Ferien bewusst, dass ich in die Stille muss. Ich musste allein irgendwohin in die Stille um Gott zu suchen und auf Gott zu hören. Ich ging für eine Woche in das Haus der Stille und Einkehr im Wildberg. Ich nahm kein Natel, kein Buch und keine Zeitung mit (lacht). Nichts, nur die Bibel. Ich hatte so etwas in meinem Leben noch nie gemacht, aber ich wusste, ich brauche es. In dieser Zeit ist Entscheidendes passiert. Vorher hatte ich mich ein wenig erholt, aber in der Stille ist das Wesentliche passiert. Ich habe viel gebetet, geschlafen, habe geschrieben, meine Gedanken laufen lassen und Gott hat in dieser Woche sehr viel zu mir gesprochen.

I: So ist in dieser Woche in Bezug auf innere Heilung vieles gelaufen?

P: Ja, da ist einiges gelaufen. Ich habe noch etwas anderes gemacht. Massagen, das ist ein spezielles Gebiet. Ich habe Lymphdrainagenmassagen gemacht. Dort sind auch entscheidende Dinge passiert. Der Körper als Festplatte, als Memory, der alles registriert. Da konnte durch Druckstellen so vieles gelöst werden. Da kam eine Menge hervor. Dinge die nicht angeschaut wurden, Verletzungen, Schmerzen wurden frei gesetzt, wo ich selber nicht gewusst habe, dass es so funktioniert. Da geschah auch viel Heilung. Ich denke das sind die zwei wichtigsten Punkte. In der Stille, wo entscheidendes passiert ist und wo ich zu Hause weitergemacht habe mit Gebet, mit Seelsorge mit Körperarbeit…

I: Dann kann man eigentlich sagen, dass es 2009/2010 wieder besser ging?

P: Ja, dieser Prozess dauerte über ein Jahr.

I: Und wenn du heute die Situation beurteilst, bist du wieder voll leistungsfähig oder lebst du mit Einschränkungen?

P: Ja, sicher! Es ist nicht mehr so wie früher. Aber da bin ich froh. Zuerst wollte ich wieder so leistungsfähig wie früher sein, bis mir klar wurde: sicher nicht! Denn was ich vorher geleistet habe war total ungesund. So will ich nicht mehr leisten wie früher, sonst komme ich wieder in diese Probleme hinein. Das Ziel ist überhaupt nicht wie früher zu sein. Das Ziel ist mich zu akzeptieren wie ich bin, mit meinen Grenzen, die jetzt tiefer sind. Ich werde älter und ich will mich nicht mehr verausgaben. So bin ich heute gesund und viel gelassener. Ich muss gar nicht alles erreichen. Denn wenn ich alles erreichen will, dann lebe ich so ungesund wie vorher. Dann wäre ich die beste Kandidatin, um wieder in das Burnout hineinzukommen. Deshalb stoppe ich vorher, viel vorher.

I: Und noch eine Frage zu den Ursachen, es gibt ja äussere und innere Faktoren, die in der Persönlichkeit zu suchen sind.

P: Ja, die inneren Faktoren sind entscheidend, wenn man das entdeckt. Warum funktioniere ich so? Warum komme ich soweit? Wenn ich das so zusammenfasse, hat mich ein Vers stark geleitet. Marta, Marta, du machst dir so viel Mühe, aber Maria hat den besten Teil erwählt. Sie setzte sich zu den Füssen des Herrn. Marta macht und macht. Natürlich muss man arbeiten und den Menschen dienen, das ist auch richtig. Aber Stopp sagen konnte ich nicht. Und so war es erschreckend, aber auch extrem heilsam zu entdecken, warum ich so funktioniere. Das geht bei mir in die früheste Kindheit zurück. Und ich vermute, bei vielen anderen auch. Ich funktioniere so seit meiner Kindheit. Das hat mit der Erziehung zu tun, die mich geprägt hat und zu meiner Identität geworden ist. Ein Faktor ist sicher auch meine eigene Persönlichkeit (kurze Pause). Stolz! Das zu entdecken ist krass (lacht). Ich bin unersetzlich. Mich braucht man. Stolz also. Bei unserer Erziehung zu Hause galt der Grundsatz: etwas wert ist nur jemand, der bis zum umfallen arbeitet. Wenn du Anerkennung wolltest, musstest du bis zum umfallen arbeiten. Und es war sowieso nie genug, nie. Ein Lob kam nie, es kam höchstens, du könntest noch…So bin ich aufgewachsen, so ging es in der Schule. Das war später schwierig zu analysieren, dass dies auch meine Identität, meine Haut geworden ist. So war es nie genug. Ich schaute nicht auf das, was ist gemacht habe, sondern auf das, was ich noch tun könnte. Das was ich noch nicht erreicht habe. Nie nein sagen. Zu Hause auch ein extremer Gehorsam. Krass ausgedrückt: arbeiten bis zum umfallen hat mit Anerkennung zu tun, mit sich Liebe kaufen. So formuliere ich es heute. Es ist hart, trocken, aber es ist wirklich das! Wenn ich zu allem ja sage und die Dinge noch besser und noch besser mache (langes Durchatmen), dann werde ich von den anderen geliebt! So lernt man nur ja zu sagen und muss immer top, besser als die anderen sein. Das ist jedes Mal eine Steigerung und gibt einen immer höheren Druck. Nächstes Mal musst du es noch besser machen und weil jeder dich so kennt, musst du dich weiter steigern. Da sehe ich auch Stolz drin. Ich mache es so gut, ich werde gefragt. Das tut gut und ist komplex, sehr stark ineinander verwoben. Es belastest mich, aber man fragt mich. Das hat auch positive und schmeichelnde Seiten. Ich mache es gut, ich bin gefragt. Ich mache es so gut, dass man mich ständig fragt, bin fast unersetzlich. In der Kleingruppe frage ich, ob die Leitung jemand übernimmt, aber niemand meldet sich. Also mache ich es weiter. Das gleiche bei der Musik… Also Anerkennung, Erziehung. Das sind die Haupttreiber, die aber so weit zurückgehen, dass man sie fast nicht mehr erkennt.

I: Und oberflächlich hat man das Gefühl, das einfach zu viele Sachen laufen. Aber dann wäre man den eigentlichen Ursachen eigentlich nicht auf den Grund gegangen.

P: Ja genau. Mit der Panik und der Angst ging es einfach weiter auch in Ruhephasen. Da habe ich gemerkt, dass etwas nicht stimmt. Ich hatte keine Erholungsphasen mehr.

I: Dann kommen wir zu ein paar ausgewählten Punkten zur Gottesbeziehung. Es geht um Tiefe, um eine Beurteilung vorher zu nachher.

P: Ich hatte auch vorher eine gute Gottesbeziehung, aber dann kam immer die Komponente, dass ich nicht genug mache. Meine Beziehung zu Gott war sehr stark von diesem Prinzip geprägt. Wenn ich viel in der Bibel lese, dann bin ich eine gute Christin. Ich hatte sehr gute Phasen mit Gott, aber nach dem Burnout war es eine ganz andere Qualität. Trotzdem ertappe ich mich manchmal wieder, dass es nach dem Leistungsprinzip geht. Leistung auch bei Gott. Wie viel besser ist es, die Beziehung zu pflegen, weil es mir gut tut, weil es um Liebe geht! Das ist auch bei Freunden so.

I: Wenn wir jetzt einzelne Bereiche anschauen. Ruhe und Stille, da hast du ja schon einiges erwähnt. Da hat sich etwas verändert.

P: Das war für mich eine riesige Entdeckung. Ich denke an diese Woche im Wildberg. Später habe ich dies wieder gemacht. Und im Frühling muss ich wieder gehen. Das spüre ich auch körperlich (kurze Pause). Nur mit Gott allein sein. Ich bin im Gegensatz zu früher nicht mehr im Aktivismus – ich rede – ich rede, ich tue. Sondern ich bin stiller. Ich gehe

viel spazieren und rede mit Gott bis er mir sagt: Sei still. Du kannst dich entspannen. Und dann kommt vielfach ein Gedanke oder so.

I: Das spielt dann auch ins Gebetsleben hinein.

P: Ich bin dann weitergegangen und aus der Kleingruppe ausgestiegen, weil ich weniger Aktivität brauche. Ich musste eine andere Form finden. Jetzt habe ich eine Zweierschaft und es ist gut so. Ich habe auch keine Seminare in der Gemeinde mehr besucht. So habe ich Freiräume für Ruhe gewonnen. Ich muss nicht mehr in jeder Veranstaltung der Gemeinde sein, in jedem Konzert der Schule (kurze Pause). Ich geniesse es, am Abend zu Hause zu sein und nicht mehr ausgehen zu müssen. Das Pendel hat sogar auf die andere Seite ausgeschlagen und ich bin noch nicht ganz in der Mitte. Sobald wieder zu viel kommt, leuchten die Warnlampen. Rückzug. Ich brauche die Ruhe und Stille und die gönne ich mir.

I: Und im Gebetsleben. Bist Du mehr im Dialog als früher?

P: Nein, das kann ich so nicht sagen. Wenn ich auf das Kreuz geschaut habe, dann habe ich nicht auf die Mitte geschaut, vielleicht auf seine Hände und Füsse (sein Werk!) aber nicht in die Augen von Jesus. Denn ich bin am leisten und dann kommt mein Blick nicht ins Zentrum. Bis zu diesem überwältigenden Ereignis, wo Jesus zu mir sagte: Schaue mich an, schaue mich endlich an! Ich kann nicht sagen, es sei eine Vision (oder doch?), aber ich schaute in die Augen von Jesus, wirklich! Und er sagt mir, ich habe dich lieb. Seit diesem Zeitpunkt ist es anders. Das war ein prägender Moment. Ich falle immer noch in alte Muster zurück, doch gegenüber früher bin ich viel schneller wieder in der Gegenwart Gottes. Die Beziehung ist viel freundschaftlicher und entspannter als früher.

I: Und gilt dies auch für den Zugang zur Bibel?

P: Ja, es kann eine kurze Lesezeit sein, und trotzdem lebensverändernd. Meine Haltung ist entspannter. Vielleicht fällt etwas ins Herz, vielleicht auch nicht. Es kommt nicht mehr so sehr auf das Quantum der Zeit oder der gelesene Seiten.

I: Und jetzt noch zu Veränderungen im Gottesbild. Über die tiefste innerste Identität haben wir ja schon gesprochen. Das war eine riesige Veränderung. Und wie ist es mit Vater, Sohn und Heiliger Geist? Stichwort Dreieinigkeit. Gab es hier auch Veränderungen?

P: Ja, aber diese Veränderungen liefen über eine längere Zeit (längere Pause).

I: Das ist ja ein Lebensprozess, wo verschiedene Faktoren hineinspielen.

P: Aber bezüglich dem Heiligen Geist hat sich schon etwas verändert. Das war früher schwieriger, zu abstrakt (lacht). Der Heilige Geist, der mich leitet. Der mir die Hindernisse wegräumt, damit ich zum Sohn komme oder zum Vater. Das ist ein längerer Prozess. Ich sage sehr gerne mein Vater und mein Jesus. Ich bin dein und du bist mein. Das berührt mich extrem. Und sicher habe ich sehr viel geleistet beim Vater, denn ich musste zu Hause bei meinem Vater sehr viel leisten. Und jetzt habe ich gemerkt, dass der himmlische Vater ganz anders ist. Aber ich bin immer noch dran. Aber der Stopp kommt viel schneller.

I: Und noch eine Frage zu weiteren Veränderungen wie Demut oder Dankbarkeit, die durch das Burnout in dein Leben gekommen sind?

P: Ich will nicht noch einmal durch diese Krise durch, aber da ist soviel Ballast weggefallen dass ich sie als Chance betrachtet. Ich war erschrocken, wieviel ich mit mir rumtrage. Der Burnout war wie ein Deckel und als dieser brach kam soviel herauf. Das habe ich über Jahrzehnte zugedeckt und war mir der Probleme nicht bewusst. Dann explodierte dieser Deckel und Schicht um Schicht ist nach oben gekommen. Das Burnout war der Auslöser und dann hat es nicht mehr aufgehört. Es ist bis weit in die Kindheit zurückgegangen. Sachen die ich nicht verarbeitet habe, eine Schicht nach der anderen. Zuerst das gröbste, dort wo ich in Bezug auf den Burnout in grösster Gefahr war. Und Gott hat nicht mehr aufgehört. Und 3-4 Jahre später kam nochmals ein grosser Brocken.

I: Und in Bezug auf die Gottesbeziehung, was hatte dieser Prozess für Auswirkungen?

P: Ja, da ging es viel um Stolz und Demut. Ich war so stolz, dass ich es immer nur sehr gut machen wollte. Ich musste es am besten machen. Diese Erkenntnis war extrem schmerzhaft. Da bin ich Gott sehr dankbar, dass er den Finger auf diesen Punkt gelegt hat. Und ich bin dankbar, dass mich Gott durch den Burnout gestoppt hat. Selber hätte ich nicht gestoppt. Ich wäre fähig gewesen, solange Raubbau zu betreiben, bis ich mich nicht mehr erholt hätte. Denn wenn man nicht rechtzeitig stoppt, dann können Schäden an der Gesundheit entstehen, die bleiben. Und dann bist du in einer geschützten Werkstatt. Das wäre bei mir passiert, wenn mich Gott nicht kurz vor dem Abgrund gestoppt hätte. Dank diesem Burnout habe ich sehr viel verarbeitet, das sehr schmerzhaft war. Ich musste untendurch, aber es lohnt sich.

I: Als Schlussfrage und persönliches Fazit: Gibt es aus deiner Sicht Voraussetzungen, die erfüllt sein müssen, dass ein Burnout eine Chance für die persönliche Gottesbeziehung sein kann?

P: Da kommt mir ein Satz in den Sinn, den mir jemand gesagt hat: „Jeanne du bist dreigeteilt. Zuerst kommt dein Kopf, dann folgen die Gefühle und der Körper ist ganz am Schluss. Und jetzt ist Zeit, dass das alles zusammengeführt wird.“ Und ich musste dem zustimmen. Denn wer so mit dem Kopf durch die Wand will und alle Zeichen ignoriert, der ist auf dem besten Weg, alles zu verspielen. Also auf den Körper hören. Ich habe auch aufgehört, Gott so einschätzen zu wollen wie ich meine, dass er sein sollte. Nicht nur auf den Kopf, sondern auch auf die Gefühle eingehen. Wir im Westen trennen ganz stark zwischen Körper, Seele und Geist und bevorzugen den Kopf. Was der Kopf nicht akzeptiert und logisch findet wird ignoriert. Der Jude würde nicht so trennen. Der Körper ist göttlich, die Gefühle sind göttlich und der Geist ist göttlich. Und das stimmt. Wenn Gott durch den Körper redet, dass wir erschöpft sind, dass wir nur noch Herzrasen haben oder nicht mehr schlafen können, dann müssen wir auf ihn hören. Wenn wir nicht hören, dann sind wir gefährdet.

I: Das Erkennen dieser Einheit von Körper, Seele und Geist ist also sehr wichtig.

P: Ja und wenn du nicht nein sagen kannst, dann ist das auch sehr wichtig, dass du dir die Frage stellst, warum du nicht nein sagen kannst. Bezüglich Arbeit ist mein Grundsatz heute noch, dass ich es gut machen will, aber das heisst nicht, dass ich alles machen muss. Immer alles annehmen und nicht hören, wenn die Signale da sind. Auch die Gefühle, wie Angst oder ständiges Weinen, da muss ich hinhören. Das ist gleich zu gewichten wie die Logik und die Vernunft oder der Körper, der irgendwann nicht mehr kann. Für mich war das vorher nicht so, dass grösste Gewicht hatte der Kopf. Was ich entscheide, das muss man machen. Nein, man muss eben nicht. Da ist auch was, das mich demütig macht: ich bin überhaupt nicht unersetzlich. Im Gegenteil, andere können sich vielleicht sogar entfalten, wenn ich mich zurückziehe. Dann mache ich Platz für andere. Das ist auch eine wichtige Voraussetzung. Ich nehme die Verantwortung für mich selber wahr und warte nicht bis andere mir sagen, dass es mir zum Beispiel schlecht geht. Zuerst auf Gott hören und dann handeln, das ist eine Chance für die Vertiefung der Gottesbeziehung. Diese Chance kann man allerdings auch verpassen. Und dann hat man grosse Probleme…

I: Vielen Dank für das Gespräch. Das war super. Und ich kann jetzt nicht sagen gute Heimkehr, denn wir sind ja bei dir zu Hause.

5.2.3 Interview 3

Angaben zum Interview	
Art des Interviews	Halbstandardisiertes Leitfaden-Interview
Datum und Zeit des Interviews	24.01.14, 20:15 Uhr
Dauer des Interviews	30 Minuten
Name des Interviewers	Oliver Engler
Codename des Probanden	P3
Geschlecht des Probanden	männlich
Alter des Probanden	
Beruf des Probanden	Sozialpädagoge
Name des Transkribierenden	Oliver Engler
Besonderheiten des Interviewverlauf (inkl. einführende Informationen an Probanden)	Der Proband wurde über die grundsätzliche Absicht mit dem Interv sowie über die Wahrung des Datenschutzes informiert. Ihm wurde mitgeteilt, dass er Antworten ausschlagen darf, jederzeit Rückfrage stellen und das Interview abbrechen darf.

I: Besten Dank für die Gelegenheit zu diesem Gespräch. Ist es ok, wenn wir es so aufnehmen?

P3: Einverstanden.

I: In Kürze zum Einstieg: Wie ist der Burnout bei dir verlaufen. Wie hat es angefangen? Wie hast du es gemerkt, dass etwas nicht mehr stimmt?

P3: Bei mir hat sich das Burnout anfangs wie eine Grippe angefühlt. Ich hatte lange Zeit keine Ahnung von Burnout. Angefangen hat es damit, dass ich am Wochenende nicht mehr abschalten konnte. Es war wie ein Computer, der auf hohen Touren läuft oder wie ein Hamster im Rad. Ich wurde reizbarer, bei der Arbeit habe ich es als Stress eingeordnet, einfach etwas zu viel. Aber dann habe ich auch immer mehr Momente erlebt, wo mir schwindlig wurde. Und dann habe ich zufällig ein Gespräch von zwei anderen gehört, die über Burnout gesprochen haben. Der eine hat davon erzählt, wie er das so erlebt hat und ich habe gedacht, das ist ja so wie bei mir. Die Symptome sind bei mir ähnlich. Dann ging ich ins Internet, um zu recherchieren. Da habe ich so eine Plattform gefunden, wo man einen Selbsttest machen kann. Bei diesem Test ist eine relativ hohe Punktzahl herausgekommen, die auf Handlungsbedarf hingewiesen hat. Dann bin ich zu meiner Ärztin gegangen. Denn ich habe auch gemerkt, dass ich ohne Alkohol nicht gut einschlafen kann. Erst danach konnte ich runterfahren. Das ist mir in den Ferien aufgefallen. Da konnte ich trotz Ferien von der Arbeit nicht abschalten. Das waren die Vorläufer, die ich dann der Ärztin erzählt habe. Sie hat dann sofort gesagt, dass ich einen Stopp einlegen muss und mir eine Therapie empfohlen (kurze Pause). Das habe ich dann auch gemacht und bin ambulant in eine Klinik

gegangen. Die Diagnose war eine Erschöpfungsdepression. Die Diagnose Burnout gibt es medizinisch ja gar nicht. Bei der Krankenkasse schon, aber bei den Ärzten nicht.

I: Und diese Diagnose Erschöpfungsdepression hast du in der Klinik erhalten?

P: Ja, das war so und in der Klinik ging es dann auch darum, seine eigenen Anteile zu suchen.

I: An dieser Stelle die Frage nach den Ursachen. Das eine sind ja die äusseren Umstände, das andere innere Faktoren, die mit der Persönlichkeit zusammenhängen. Wie hast du dies erlebt?

P: Es war beides. Zunächst waren die Umstände im Betrieb so, dass dies mit meiner Persönlichkeit, die ich mitgebracht habe, nicht harmoniert hat (lacht). Das habe ich jetzt aber schön ausgedrückt (lacht).

I: Eine Art Diskrepanz?

P: Ja, ich habe in einem chaotischen Betrieb gearbeitet, wo ich nicht gewusst habe, woran ich bin. Und der Chef hat sich auch nicht festgelegt und Position bezogen. Und so ist gar nichts passiert. Das Team, das ich geführt habe, hatte eine grosse Erwartungshaltung. Denn der Chef hat gesagt: Wenn Roland da ist, dann verändern wir dies und das. Aber er wollte nicht wirklich Veränderung. Dann hat man mir den Vorwurf gemacht, ich bewirke und verändere nichts, aber ich war im Sandwich und konnte nichts verändern. Es ist einfach nicht sauber abgelaufen und vieles war im Graubereich. Dann waren in meinem Team Leute, die Hoffnung auf Veränderung gehabt haben und andere, die im alten System festgefahren waren. Und vieles ist dann hinter dem Rücken gelaufen. Eine schlechte Kultur. Über andere schlecht reden. Das war eine Kultur, die in diesem Haus schon seit längerem so ist. Und da ich in der Geschäftsleitung war und anderseits für mein Team Verantwortung trug, wurde das Spannungsfeld immer grösser.

I: Das waren so die äusseren Umstände. Und die inneren?

P: Das war meine Gewissenhaftigkeit, die auch sonst bei Burnoutbetroffenen vielfach ausgeprägt ist. Es sind ja oft solche, die im Betrieb 100 Prozent leisten, dabei würde 80 Prozent oft reichen. Das muss ein Burnoutgefährdeter lernen, nicht immer 100 Prozent leisten zu wollen. Und auch zu lernen, dass es andere auch können. Also abgeben und abgrenzen. Und einfach auch gelassener zu werden. Und so sind Burnoutgefährdete vielfach die gewissenhaftesten Arbeiter im Betrieb. Darüber habe ich auch schon Artikel gelesen.

I: Dann sind es also zusammengefasst die schwierige Arbeitssituation und anderseits innere Faktoren wie die übertriebene Gewissenhaftigkeit, der volle Einsatz, die fehlende Gelassenheit.

P: Ja und dann noch die lange Präsenzzeit und trotzdem das Gefühl, kein Ende zu sehen und immer länger Zeit zu brauchen. Als ich dann krankgeschrieben wurde fiel ich in ein Loch.

I: Ja, das war nicht einfach, denn du bist ja dann arbeitslos geworden…

P: Ja, zuerst die Erleichterung mal einen Break machen zu können. Und dann meine Aussage gegenüber dem Chef, dass es länger dauern könnte. Darauf hat er mir gekündigt. Es hätte ja noch teuer werden können (lacht). Aber für mich war auch klar, diese Stelle hat für mich keine Zukunft. Und hier kommt auch die Gottesbeziehung ins Spiel. Ich habe es in seine Hände gelegt. Und so hat mich die Kündigung nicht aus der Bahn geworfen.

I: Kannst Du noch etwas zur Genesung sagen. Seit wann fühlst du dich wieder gesund?

P: Vor 2 Jahren habe ich die Therapie in der Klink gemacht. Mit dem Burnout hat es aber schon an der Stelle vorher angefangen. Gewisse Symptome waren da und die krasse Situation an der letzten Stelle hat es dann zum Ausbruch gebracht.

I: Und nach der ambulanten Therapie vor 2 Jahren, hast du dich dann wieder gesund gefühlt?

P: Diese Therapie war wirklich super und ich kann es jedem empfehlen, der in solche Probleme hineinkommt. Es geht zwischen 4-6 Wochen und die meisten Krankenkassen zahlen es auch. Und das hat sehr gutgetan. Die regelmässigen Gespräche, die Massagen, das Fitnessprogramm. Die gute Struktur, die den Alltag gestaltet und wo ich wieder zu Kräften kam. Ich war vor allem körperlich erschöpft und nach der Therapie am Morgen ging ich heim und schlief 2-3 Stunden tief und fest. Und in der Nacht habe ich trotzdem wieder geschlafen. Das könnte ich heute nach so einem langen Mittagsschlaf nicht mehr (lacht).

I: So ging es nach dem Aufenthalt stetig bergauf, also Körper, Seele und Geist kamen wieder ins Gleichgewicht?

P: Ja, nach der Therapie war ich bis Mai noch krankgeschrieben. Und das tat gut. Zeit für Spaziergänge, Zeit für mich und Gespräche und Physiotherapie, die ich auch nach der ambulanten Therapie noch gehabt habe. Mein Frau und ich gingen in dieser Zeit viel schwimmen und das Fitness habe ich weitergeführt.

I: Also dir rundum gutes zu gönnen?

P: Ja, und dann hatte ich in dieser Zeit auch Medikamente. Das war übrigens auch eine spezielle Erfahrung, denn in den ersten Wochen nach Beginn fühlte ich mich so, wie wenn ich Drogen nehmen würde. Ich nahm alles leicht und locker und vieles, das mir gesagt wurde, wusste ich nach einer halben Stunde nicht mehr (lacht). Irgendwie war mir alles ein bisschen egal. So fühlte ich mich einige Tage wie auf einem anderen Stern.

I: Und die Nachwirkungen heute? Bist du vollkommen wiederhergestellt?

P: Ja (lange Pause). Vor einem Jahr ungefähr habe ich die Medikamente vorsichtig über eine längere Zeitdauer runtergefahren und dann ganz abgesetzt. Jetzt bin ich wieder viel präsenter und kann mich 1:1 wieder auf Gespräche konzentrieren. Während der Arbeitslosigkeit hatte ich auch einen Zwischenverdienst. So war ich mit einem 50 Prozent Pensum in einem Wohnheim tätig und das hat mir gutgetan. Und ganz aktuell hat sich nun wieder eine Festanstellung ergeben.

I: Vielen Dank. Und jetzt kommen wir zur Gottesbeziehung vor dem Burnout/nach dem Burnout. Zu den Veränderungen und zwar negative wie positive. Ich geben dir jetzt ein paar Stichworte. Es geht um Veränderungen in der Tiefe, nicht um Quantität, sondern um Qualität. Zuerst zu Ruhe und Stille? Hat sich da etwas verändert?

P: Das sind Welten, wenn ich auf die letzten 2 Jahre zurückblicke. Sicher, die Krise war Segen und Fluch zugleich, aber es hat mehr Segen. Einerseits habe ich viel über mich selber gelernt, habe einige sog. vergrabene Hunde entdeckt. In Gesprächen und in der Seelsorge habe ich gemerkt, dass es da noch Sachen unter der Oberfläche gibt. Und es war Zeit, dass unbewusste frühkindliche Prägungen ans Licht kommen. Ich musste diese Sachen aufschaffen.

I: Und wie hat sich das auf die Gottesbeziehung ausgewirkt. Ich denke an Ruhe und Stille, an den Zugang zur Bibel oder an das Gebet?

P: In der Bibel direkt, habe ich eher weniger gelesen. Es waren eher geistliche Bücher und Biografien.

I: Und wie würdest du es heute beurteilen?

P: Die Gottesbeziehung ist persönlicher geworden. Ich bin mehr im Gespräch mit Gott als früher. Vor allem auch auf Spaziergängen.

I: Also Ruhe und Stille und Gebet. Alles läuft ineinander?

P: Ja, Leute, die mir begegnen denken vielleicht, ich führe Selbstgespräche.

I: Und das hast du vor dem Burnout weniger gemacht?

P: Doch, schon, aber die Gespräche haben mehr Tiefgang bekommen. Die Wurzeln sind tiefer geworden. Ich habe gemerkt, ich lebe ganz in Gottes Hand.

I: Also auch in Bezug auf Vertrauen?

P: Ja, Gott hat uns nicht für uns selber geschaffen, sondern zu seiner Freude. Weil er es wollte. So zählt nicht mein Wille, sondern sein Wille zählt. Und er hat einen Plan für mich und ich bin wie ein Diamant, der geschliffen wird.

I: Das spielt auch in die Bereiche Demut und Stolz hinein.

P: Das ist ein gutes Stichwort. Ja, ich habe auch Demut gelernt. Das nicht alles einfach selbstverständlich ist. Denn bis zu meinem Burnout war ich etwas erfolgsverwöhnt (lacht). So ging es beruflich immer hinauf und ich habe gedacht, ich finde sicher schnell wieder eine Stelle. Aber dass es jetzt doch fast 2 Jahre gedauert hat, das hat doch etwas bewirkt. In Sachen Demut aber auch bezüglich Gottvertrauen. Ich lernte mehr loszulassen und mich weniger zu sorgen. Das hat mir und meiner Frau im letzten Jahr eine grosse Ruhe gegeben, auch wenn es menschlich gesehen schwierig war. Aber er hat in den letzten Jahren immer für uns gesorgt. Und jetzt kommt es sowieso gut, aber das erzähle ich dir später noch (lacht).

I: Und wie sieht es bezüglich Veränderungen im Gottesbild aus. Vater, Sohn, Heiliger Geist. Der Heilige Geist steht dir als Charismatiker aber sowieso schon nahe (lacht). Oder hat sich in deiner tiefsten innersten Identität etwas verändert.

P: (kurze Pause). Es ist persönlicher geworden und der Heilige Geist hat mehr Raum in meinem Leben erhalten. Ich höre mehr auf seine Stimme. Als Beispiel kann ich ein Telefon anfügen, das ich bezüglich Lohn für meine neue Stelle geführt habe. Da habe ich ihn gefragt, wie ich vorgehen soll. Ich beziehe ihn viel mehr in Alltagsituationen ein. Früher hätte ich einfach entschieden, so im Sinn was brauche ich. Und jetzt frage ich Gott, wo ich bei den Lohnvorstellungen ansetzen soll. Und dann plötzlich hatte ich eine Zahl im Kopf, die sich dann beim Telefongespräch auch bestätigt hat.

I: Was für praktische Auswirkungen im Alltag haben sich durch deinen Burnout ergeben. Ich denke da jetzt nicht an Veränderungen in der Gottesbeziehung, sondern zum Beispiel an Veränderungen in der Beziehung zu anderen Menschen? Freundschaften, die wichtiger werden?

P: Einerseits habe ich mehr Verständnis für andere Menschen, die sich in einer Krise befinden. Anderseits gegenüber dem Job. Es gibt ja die Aussage: Wer arbeiten will, der kann arbeiten. Aber das ist heutzutage nicht mehr so einfach. Das sind so Sprüche, die ich vor 3 Jahren vielleicht auch noch gesagt hätte. Aber ich habe einige Menschen kennengelernt, die gerne wieder eingestiegen wären, die aber wegen ihrem Lebenslauf keine Chance mehr bekommen haben.

I: Nun zur Schlussfrage. Gibt es aus deiner Sicht Voraussetzungen, die gegeben sein müssen, damit sich ein Burnout positiv auf die Gottesbeziehung auswirken kann?

P: Ein Voraussetzung ist: Man muss sich verändern wollen und man muss sich helfen lassen. Man muss an den Punkt kommen, wo man sich dem Problem stellt und wo man sich dem Problem annimmt. Wichtig ist, eine geeignete Therapie zu finden, die passt. Das kann individuell sehr verschieden sein. Aber wichtig ist der Wille zur Veränderung (kurze Pause). Man muss sich dann auf den gewählten Weg einlassen und Geduld haben. Es braucht Zeit und Geduld (kurze Pause). Und es braucht die Nähe zu Gott, mit ihm reden, ihn in den Alltag einbeziehen. Und das alles auf natürliche Art und Weise…

I: Vielen Dank für das inspirierende Gespräch.

5.2.4 Interview 4

Angaben zum Interview	
Art des Interviews	Halbstandardisiertes Leitfaden-Interview
Datum und Zeit des Interviews	04.02.14, 17:30 Uhr
Dauer des Interviews	31 Minuten
Name des Interviewers	Oliver Engler
Codename des Probanden	P4
Geschlecht des Probanden	männlich
Alter des Probanden	
Beruf des Probanden	Rechtsanwalt / freiberuflicher Journalist
Name des Transkribierenden	Oliver Engler
Besonderheiten des Interviewverlauf (inkl. einführende Informationen an Probanden)	Der Proband wurde über die grundsätzliche Absicht mit dem Interv sowie über die Wahrung des Datenschutzes informiert. Ihm wurde mitgeteilt, dass er Antworten ausschlagen darf, jederzeit Rückfrage stellen und das Interview abbrechen darf.

l: Herzlichen Dank für die Gelegenheit zu diesem Gespräch. Ist es ok, wenn wir es auf Band aufnehmen?

P4: Absolut

I: Zuerst zum Einstieg: Wie ist der Burnout bei dir verlaufen. Wie hat es angefangen? Wie hast du es gemerkt, dass etwas nicht mehr stimmt?

P4: Bei mir war es so, dass es schon etwa 2-3 Jahre vorher angefangen hat. Ich wurde immer müder und versank förmlich in eine extreme Müdigkeit. Das passierte überall, also auch im Gespräch mit meiner Frau oder meiner Tochter. Das war ein Symptom, das sich lange vorher angekündigt hat. Und das war ein bisschen perfid, weil ich schon seit meiner Kindheit mit weniger Energie als andere auskommen musste. Ich war schon früher gesundheitlich etwas angeschlagen und so ist mir das gar nicht richtig aufgefallen. So habe ich gedacht, dass ich einfach zu viel gearbeitet habe und wieder etwas älter geworden bin, aber es wird sich schon wieder gut. Das war rückblickend falsch, hier den Ursachen nicht auf den Grund zu gehen.

I: Und das hat sich dann verschärft?

P: Nein, es ist zuerst einmal über Monate gleichgeblieben. Es wurde sogar wieder etwas besser. Und ich habe mein Pensum etwas reduziert und dachte, dass es wieder gut wird. Beschwerden hatte ich sonst keine. Also weder Schlafstörungen noch Appetitlosigkeit noch sonst irgendwas.

I: Und das blieb so bis zum Absturz. Oder kann man überhaupt von Absturz sprechen?

P: Ja, das kann man. Etwa 3 Wochen, bevor die Lichter ganz gelöscht haben, hatte ich bei der Arbeit plötzlich eine Panikattacke. Ich habe gemerkt, dass ich mich überhaupt nicht mehr konzentrieren kann und sofort an die frische Luft muss. Das habe ich auch gemacht und es ging dann die ganze Woche wieder gut. Dann passierte es nochmals. Ich ging wieder spazieren und es ging wieder besser. Ich dachte einfach, dass der Stress zu gross ist, dass einfach zu viel zusammengekommen ist. Dann kam ein grosser EDV Wechsel mit Schulung dazu. Und am letzten Schultag haben dann die Lichter gelöscht. Ich wusste nicht mehr, was ich am Tag vorher gelernt habe. Ich hatte alles vergessen. Und dann waren auch schlagartig Schlafstörungen und Appetitmangel und weitere Beschwerden da. Es hat sich also lange angeschlichen und plötzlich ging nichts mehr.

I: Du hast ja zwei Tätigkeitsfelder. Musstest Du beides aufgeben?

P: Nein, ich habe meine Arbeit als Journalist vorübergehend niedergelegt. Selber wollte ich noch weitermachen (lacht). Der Arzt hat es mir aber deutlich gesagt. In der Anwaltspraxis konnte ich die nötigsten Fälle noch weiterbearbeiten. Ich habe aber die Intervalle ausgedehnt und niemanden mehr genommen. Mit dem Wegfall der ca. 40% als Journalist gab es etwas Luft.

I: Und so kamst du langsam wieder zu Kräften?

P: Nein, das war leider nicht so. Und es kam schlimmer (lacht). Es kam eine Zeit, wo ich den Stecker ganz ziehen und auch in der Praxis pausieren musste (kurze Pause). Vielleicht 5 oder 6 Wochen, wo ich die Leute um Verständnis gebeten habe. Das hat geholfen und so habe ich den Boden der Krise langsam erreicht. Aber die Genesung war ein langer Prozess. Die akute Phase des Burnout hat im November 2010 angefangen und ich war das ganze 2011 lädiert und habe mich nur langsam erholt. So habe ich mir einen Coach, einen Berater genommen. Und da sind wir den Ursachen auf den Grund gegangen. Ich habe es zwar schon gewusst. Also die hohen Qualitätsansprüche, es allen recht machen zu wollen…

I: An dieser Stelle kann ich die Frage nach den Ursachen stellen. Also äussere und innere Faktoren, die dazu geführt haben. Bei den äusseren Ursachen zwei Jobs, die parallel liefen mit grosser Belastung. Und dann die inneren Faktoren, wie die Qualitätsansprüche, die du erwähnt hast.

P: Ja und dazu kommt ein gewisser Perfektionismus. Und dann möchte ich es allen recht machen. Das vertrug sich schlecht mit meiner Tätigkeit als Journalist (lacht). Alles zusammen hat mehr Spannung ausgelöst, als ich es wahrhaben wollte. Und bei der Anwaltspraxis war ich auch unter Spannung. Meistens ging es um Streitigkeiten und solche Sachen. Das ist seelisch belastend. Dazu kommen auch hier hohe Qualitätsansprüche. Da habe ich mich zu stark unter Druck gesetzt. Und dazu kommt die Quantität, wo die Ansprüche in der heutigen Arbeitswelt enorm gross sind. Quantität auf Kosten der Qualität. Das hat sich in den letzten Jahrzehnten gewandelt (lacht). Und das alles hat mir innerlich zu viele Kräfte abgezapft. Ich habe gerne Harmonie und gerade als Journalist gab es hier Spannungsfelder. Ich habe da einige Fehlentwicklungen in Wirtschaft und Politik aufgedeckt. Zum guten Glück keine groben Geschichten, aber es war vielfach seelisch belastend.

I: Diese Spannungen haben sich also über längere Zeit aufgebaut?

P: Ja, und was du vorher schon einmal angedeutet hast. Es ist eine Faszination, zwei Jobs zu haben. Aber auf der anderen Seite ist es eine riesige Herausforderung in unserer schnelllebigen Zeit, denn man muss ja bei beiden Jobs à-jour bleiben, sich weiterbilden. Und das wird mit zunehmendem Alter immer mehr zur Last. Das hat alles auch zum Lichterlöschen beigetragen.

I: Noch eine Frage zur Heilung. Was hast du konkret gemacht?

P: Zuerst die Reduktion des Pensums als Journalist. Nach ca. 10 Wochen habe ich die Tätigkeit zwar wieder aufgenommen. Es ging zunächst gut, etwa 6 Wochen. Ich war am Abend zwar sehr müde, aber es hat gereicht. Dafür habe ich alle Kräfte gebraucht und dann

war ein weiteres Lichterlöschen die Folge davon. Völlig ausgebrannt. Es war noch schlimmer als beim ersten Mal.

I: Dann war dir klar, dass du definitiv aufhören musst.

P: Nein, immer noch nicht. Ich habe einen ziemlich hohen Anspruch an mich selber (lacht). Und ein gewisser Druck, den wer will schon seine Arbeitskollegen mit seiner langen Abwesenheit belasten. So habe ich es nochmals probiert. Aber dann habe ich schnell gemerkt, dass es mir einfach nicht guttut. Da bin ich bei den Verantwortlichen auch auf grosses Verständnis gestossen. Dann habe ich mich noch vertiefter ausgeruht, auch viel Sport gemacht. Und dann habe ich mich entschieden, mit 60 kürzer zu treten. Natürlich hätte ich mir einen anderen Abgang gewünscht, aber es hat ja auch andere Kollegen gegeben, die mit 60 oder 61 aufgehört haben.

I: Und du hast ja noch einen zweiten Job. So war es kein kompleter Rückzug.

P: Ja, das stimmt und damit auch finanziell einigermassen vertretbar, trotz der grossen Einbusse. Sonst wäre es nicht möglich gewesen.

I: Und heute, fühlst du dich wieder vollkommen wiederhergestellt?

P: Ja, vollkommen wiederhergestellt tönt gut. Das glaubte ich zuerst auch (lacht). Aber im Oktober 2013 kam es nochmals zu starken Anzeichen eines Burnout. Aber diesmal habe ich sofort den Stecker gezogen und alle Aktivitäten auf Null gefahren. Im Gegenzug habe ich alles unternommen, was der Gesundheit gut tut und trotzdem ging es ca. 2 Monate, bis ich wieder einigermassen bei Kräften war. Das hat mich überrascht, dass es mich nochmals fast erwischt hätte. Und die Folge davon ist, dass ich nochmals reduziert habe und im Moment keine neuen Klienten aufnehme.

I: Vielen Dank für diesen interessanten Einblick in dein Leben. So kommen wir jetzt zum 2. Teil unseres Gespräches, wo es um die Veränderungen in der Gottesbeziehung geht. Ich bitte dich um eine Einschätzung wie sich der Burnout diesbezüglich ausgewirkt hat. Und zwar positiv wie negativ. Wir haben ja vorher schon darüber gesprochen, es geht um die Tiefe, um Qualität und nicht Quantität. So gehe ich jetzt auf ein paar Bereiche ein. Zuerst zu Ruhe und Stille. Hast du das Gefühl, dass sich hier etwas verändert hat?

P: Ich möchte zuerst auf die leidvollen Erfahrungen eingehen. So war in meiner akuten Burnoutphase der heisse Draht zu Gott doch sehr angefochten (lacht). Da gab es einige Stunden, wo ich gedacht habe, dass mich Gott auch noch verlassen hat. Ich hätte nicht gedacht, wie schnell man im Glauben in ein Loch fallen kann. Und ich bin ja nicht erst seit gestern gläubig. Aber trotz besserem Wissen gab es glaubensmässig Löcher und die Gottesbeziehung hat gelitten. Und es gab Tage, wo ich die Bibel mit Vorteil nicht in die Hand genommen habe. Denn ich habe nur Negatives wie Ansprüche und Schuld darin gesehen. Das war schon eine schwierige Erfahrung.

I: Was es ja gibt sind Tage, wo man sich näher oder weiter weg von Gott fühlt, aber du hast hier eine richtige Gottesferne erlebt.

P: Genau, und ich hatte auch keine Energie mehr, mich in der Gemeinde oder beim Morgengebet einzubringen. Das war eine tiefe Sinnkrise. Es war der Beginn einer Erschöpfungsdepression, die alles in Frage stellt. Wie eine Fahrleitung, die heruntergerissen wird. Das Schöne daran war, dass die Gottesbeziehung schnell wieder da war, als es mir ein bisschen besser ging.

I: Und wie hat sich das konkret ausgewirkt, zum Beispiel auf Gebet, Stille, Zugang zur Bibel?

P: Ich habe das Gefühl, dass ich noch wacher geworden bin. Es fasziniert mich alles noch etwas tiefer als vorher. Die Zusammenhänge in der Bibel, das Wirken von Gott in der Stille, diverse Fragen. Also noch faszinierter als vorher. Und das geniesse ich auch. Es ist so, wie wenn ein weiteres Stück des Schleiers gefallen wäre (lacht). Das ist schön und ich bin auch dankbarer geworden. Dem Leben gegenüber, im Allgemeinen, aber auch einfach

dankbar, dass ich glauben kann. Den Moment einfach geniessen, wo der Glaube nicht gestört ist, wo die Verbindung nicht unterbrochen ist. Da bin ich sehr dankbar und ich hoffe es bleibt so bis an mein Lebensende. Und zu erkennen, dass auch Glaube einfach Gnade ist und wenn es sehr schlecht läuft, kann es auch hier Probleme geben.

I: Also Dankbarkeit hast du gesagt, neue Zusammenhänge entdecken. Und wie sieht es beim Gottesbild aus? Vater, Sohn, Heiliger Geist?

P: Nein, da hat sich nicht gross etwas verändert. Sicher, Jesus als mein Freund, das ist noch intensiver geworden. Aber beim gesamten Gottesbild, damit habe ich mich schon seit Jahren beschäftigt und das ist im Moment auf einem Niveau, das mir zugedacht ist (lacht).

I: Es ist ja auch ein Mysterium (lacht). Gibt es sonst noch Veränderungen in der Gottesbeziehung, die du noch ansprechen möchtest?

P: Ja, gerade in der ehrenamtlichen Begleitung von Menschen kann ich seit meinem Burnout glaubensmässig mehr Menschen als früher bleibende Werte mit auf den Weg geben. Diese Aussage kann ich aufgrund der Rückmeldungen machen, die ich bekomme. Das ist eine Frucht, die daraus gewachsen ist.

I: Das sind Auswirkungen, die "dank" deinem Burnout anderen Menschen zugute kommt.

P: Ja, genau. Und meine Glaubwürdigkeit ist aufgrund der eigenen Burnout-Erfahrung gewachsen. Also keine Theorien, sondern es ist lebenshinterlegt. Das war auch beim Tod unserer Tochter so. Auch hier hatte ich einen anderen Zugang, eine andere Betroffenheit, die sich im Kontakt mit meinen Mitmenschen auswirkte. Denn viele Menschen, die Schicksalsschläge erlebt haben, sind ja nicht verwöhnt vom Leben.

I: Und es ist ja eine Gratwanderung. Eine überstandene Krise heisst ja nicht automatisch, dass die Gottesbeziehung tiefer wurde. Man kann auch frustriert zurückbleiben. Deshalb zum Schluss: Gibt es aus deiner Sicht Voraussetzungen, die gegeben sein müssen, damit sich ein Burnout positiv auf die Gottesbeziehung auswirken kann?

P: Für mich selber war es sicher eine Hilfe, dass ich bereits vor dem Burnout eine innige und herzliche Gottesbeziehung gehabt habe. Ich weiss nicht, wie es herausgekommen wäre, wenn meine Gottesbeziehung vorher schon schwach oder mit 700 Fragezeichen behaftet gewesen wäre. Denn als ich die Talsohle überschritten hatte, war auch die ursprüngliche Beziehung, das Vertrauen, die Freude schnell wieder da. Ich konnte auf vorhandenem aufbauen.

I: Das Fundament war also da.

P: Genau, und es zahlt sich aus, wenn vorher schon etwas aufgebaut wurde. Das gilt für den Glauben, aber natürlich auch für andere Bereiche. Denn wo nichts ist, darauf kann man auch nicht zurückgreifen. Und zum Schluss noch eine Frage, über die ich schon oft nachgedacht habe: „Wie wirkt sich ein Burnout bei jemandem aus, der keine Glaubensbeziehung hat?“ Früher habe ich gedacht, dass man doch näher zu Gott kommen muss, aber heute bin ich mir nicht mehr so sicher, wenn ich an die schweren Momente zurückdenke, die ich erlebt habe. Ein Burnout muss diesbezüglich für den Glauben nicht unbedingt zielführend sein.

I: Vielen Dank für das Gespräch. Das war sehr wertvoll und sehr interessant. Und ich sage jetzt nicht gute Heimkehr, denn du bist ja schon zu Hause. P: So ist es (lacht).

5.2.5 Interview 5

Angaben zum Interview	
Art des Interviews	Halbstandardisiertes Leitfaden-Interview
Datum und Zeit des Interviews	12.02.14, 18:30 Uhr
Dauer des Interviews	26 Minuten
Name des Interviewers	Oliver Engler
Codename des Probanden	P5
Geschlecht des Probanden	weiblich
Alter des Probanden	
Beruf des Probanden	kaufmännische Angestellte
Name des Transkribierenden	Oliver Engler
Besonderheiten des Interviewverlauf (inkl. einführende Informationen an Probanden)	Der Proband wurde über die grundsätzliche Absicht mit dem Interv sowie über die Wahrung des Datenschutzes informiert. Ihm wurde mitgeteilt, dass er Antworten ausschlagen darf, jederzeit Rückfrage stellen und das Interview abbrechen darf.

l: Herzlichen Dank für die Gelegenheit zu diesem Gespräch. Ist es ok, wenn wir es auf Band aufnehmen?

P5: Das ist gut.

I: Zur ersten Frage: Wie ist der Burnout bei dir verlaufen. Du hast es ja in mehreren Abständen erlebt?

P5: 1987 habe ich es zum ersten Mal erlebt. Ich hatte keine Ahnung, was das ist. Zuerst habe ich mir damals die Schulter ausgerenkt, dann ist meine Tochter krank geworden und dann bekam ich noch eine Lungenentzündung, die mindestens 8 Wochen gedauert hat. Es kamen noch weitere Sachen dazu und dann war ich einfach erschöpft. Ich hatte keine Erfahrung damit, ich wusste nicht, wie damit umgehen. Es war etwas völlig fremdes, dem ich hilflos ausgeliefert war.

I: Das kam also relativ schnell. Vor der Lungenentzündung hast du keine anderen Symptome gespürt?

P: Nein, plötzlich war es für die Psyche einfach zuviel. Und ich hatte 2 kleine Kinder, ich hatte den Haushalt, den ich nicht mehr versorgen konnte. Ich weiss heute noch nicht, wie ich es durchgehalten habe.

I: Und das ging länger so?

P: Ja, und mit Abstand von einigen Jahren kam ich wieder in solche Probleme hinein. Dazwischen habe ich mich jeweils wieder etwas erholt. Allerdings mit Medikamenten, ohne ging es nicht mehr.

I: Konntest du die Medikamente langsam wieder absetzen?

P: Ja, aber lang waren diese Abstände nicht. Bis 1987 hatte ich nie Probleme mit der Psyche.

I: Und nach dem ersten Zwischenfall?

P: Einen weiteren Absturz habe ich 1995 erlebt. Es kam schleichend, ich habe es nicht realisiert. Erst in den Ferien wurde es richtig schlimm. Ich wollte so schnell wie möglich heim, zum Arzt, um Medikamente zu besorgen. Das war mein einziger Gedanke, in den Ferien. Eigentlich schlimm und ich habe nur noch die Stunden gezählt, bis ich wieder zu Hause bin. Da waren wir mit 3 Kindern in den Ferien. Das war schwierig, denn eigentlich wollte ich nur noch alleine sein. Zu Hause ging es langsam wieder aufwärts. Aber erst nach dem dritten Zwischenfall, der vor ca. 3 Jahren war, habe ich wirklich etwas gelernt. Es brauchte viel bei mir.

I: Was hast du verändert? Es gibt ja die äusseren Umstände, also Belastungen, die zusammenkommen. Dann gibt es innere Faktoren in der Persönlichkeitsstruktur, die Auswirkungen haben.

P: Mir wurde klar, dass ich mehr Ruhephasen nur für mich brauche. Ruhezeiten, in denen ich mich zurückziehen kann, in denen ich nicht unter Druck bin. Das gilt auch für Aufgaben, die ich in Ruhe angehen muss, nicht in der Hetze (kurze Pause). Dann brauchte ich auch mehr Zeit für Spaziergänge an der Sonne (kurze Pause) einfach über längere Zeit wieder aufbauen.

I: Bei den anderen beiden Burnouts bist du in diesem Fall zu schnell wieder in altes Fahrwasser geraten.

P: Ja, natürlich waren auch noch mehr Verpflichtungen da. Die Kinder gingen ja damals noch in die Schule. Ich habe diese Verantwortung gerne übernommen, aber manchmal wurde es einfach zuviel. Ich erinnere mich an ein Schullager, wo ich nicht in der Lage war, den Koffer für meine siebenjährige Tochter zu packen. Und was ist das schon, einen Koffer zu packen (lacht). Das habe ich ja schon viel gemacht. Aber in einer solchen Erschöpfung ist manchmal das Kleinste schon zuviel.

I: Nochmals zu den inneren Faktoren. Es gibt ja solche Antreiber wie zum Beispiel „Ich muss alles perfekt machen“. Das ist ja manchmal tückisch, wenn solche Antreiber im Spiel sind. Wie beurteilst du das für dich?

P: Ja, das kenne ich. So habe ich gedacht, dass die Wohnung immer perfekt sein muss oder dass ich es allen recht machen muss. Das hat wahrscheinlich gar niemand verlangt, aber es ist in mir drin. (Pause). Aber es war nicht so, dass ich Anerkennung von anderen Menschen gesucht habe. Ich habe es einfach gern gemacht. Aber es schon tückisch, es häuft sich vieles an und ich habe es nicht realisiert. Auch mit Autofahren bekam ich Mühe. Ich hatte Angst zu fahren, vor allem im starken Verkehr.

I: Also fast Panikattacken, wenn wir nochmals zu den Symptomen kommen.

P: Ja, genau.

I: Und wie sieht es heute aus. Fühlst du dich gesund.

P: Das kann ich nicht sagen, mit den Panikattacken habe ich auch heute noch zu kämpfen. Die letzten 2 Wochen ging es gut. Ich war dankbar. Dann bekam ich am Samstag starkes Nasenbluten, das einfach nicht aufgehört hat. Da habe ich wieder Panik bekommen. Das kann sich jeweils sehr schnell ändern. Ein Auslöser genügt und dann geht es einige Zeit, bis es wieder besser geht. Und wenn ich am Morgen schon unruhig aufwache, dann ist es gar nicht gut (kurze Pause). So freue ich mich an den guten Phasen, aber ich muss immer

wieder damit rechnen, dass es schlechter geht. Zum Beispiel auch, wenn viele Menschen um mich sind. Aber dann merke ich, dass ich mich jetzt zurückziehen muss.

I: Vielen Dank für diesen ersten Teil des Gespräches. So kommen wir jetzt zum 2. Teil, wo es um die Veränderungen in der Gottesbeziehung geht. Ich bitte dich um eine Einschätzung wie sich das Burnout diesbezüglich ausgewirkt hat. Und zwar positiv wie negativ. Wir haben ja vorher schon darüber gesprochen, es geht um die Tiefe, um Qualität und nicht Quantität. So gehe ich jetzt auf ein paar Bereiche ein. Zuerst zu Ruhe und Stille. Wenn ich dich richtig verstanden habe ist dies ein Bereich, wo sich etwas geändert hat?

P: Ja, ich gehe viel mehr in die Natur. Da ist mir auch Gottes Grösse viel mehr bewusst geworden, wenn ich auf den See oder in die Wolken blicke und die Vögel am Himmel fliegen sehe oder im Frühling die Pflanzen und Bäume betrachte. Das ist die wunderbare Schöpfung. Ich geniesse viel mehr den Moment, dass ich jetzt dieses oder jenes tun kann. Dann bin ich viel dankbarer geworden. Ich denke zum Beispiel an meine Familie, ein riesiges Geschenk. So ist mir Gottes Grösse wieder bewusster geworden, auch in den kleinen Dingen des Alltags.

I: Und wie sieht es im Bereich Gebet aus?

P: In den schlechten Zeiten ist es schwierig. Da ist der Kontakt manchmal wie unterbrochen und es fällt mir schwer. Wenn es gesundheitlich wieder besser geht, fällt es mir wieder einfacher zu beten. So ist es auch mit dem Bibellesen. In den Phasen der Erschöpfung komme ich wie nicht an das Wort heran, es bleibt auf Distanz. In besseren Phasen hingegen kommt mir das Wort viel näher. (kurze Pause) Plötzlich geht es wieder (kurze Pause).

I: Und wie sieht es aus mit der tiefsten innersten Identität? Bist du da durch die Krise näher an Gott gekommen?

P: Wenn es mir gesundheitlich schlecht geht, dann habe ich das Gefühl, dass ich gar nichts mehr leisten kann… (lange Pause). Meine Identität in Christus, die hatte ich schon immer. Ich habe Gott auch nie angeklagt, auch in Phasen, wo es mir sehr schlecht gegangen ist. Ich habe nie Zweifel gehabt.

I: Du hättest Gott also nie verworfen.

P: Nein nie. Einfach keine Kraft und Wirkung mehr.

I: Die Gottesbeziehung, das Fundament war also immer da, aber der „Draht nach oben“ war in schlechten Zeiten nicht immer der Gleiche.

P: Ja, so kann man es sagen.

I: Gibt es sonst noch etwas, was du zur Gottesbeziehung sagen möchtest?

P: Mir wurde immer mehr bewusst, wieviel Zeit mir noch bleibt bis die Ewigkeit beginnt. Das hat mich durcheinandergebracht, schliesslich will ich noch nicht sterben, denn während der Zeit, die mir hier auf Erden noch bleibt, will ich für Gott noch etwas bewegen. Aber nicht unter Zwang, sondern einfach aus Dankbarkeit Gott gegenüber. Also kein Leistungsdruck, das ist mir früher zu viel passiert. (kurze Pause)

I: Und wie sieht es auf den Alltag bezogen aus, zum Beispiel im Umgang mit Menschen. Hat sich hier noch etwas verändert?

P: Ja, ich bin gelassener geworden. Früher habe ich viel aus frommem Leistungsdruck gehandelt. Und dieser Druck ist weg. Heute lebe ich viel stärker aus der Freiheit in Christus. Also wenn er will, dass diese Person zum Glauben kommt, dann passiert es auch. Aber selber setze ich mich nicht mehr unter Druck. Das war ein grosser Gewinn nach der dritten Erschöpfung vor ein paar Jahren, wie ich es schon erzählt habe. Oder auch beim Kurs, bei dem ich dabei bin. Wir haben es nicht in der Hand, ob es zu Bekehrungen kommt oder nicht. Gott schenkt es zu seiner Zeit.

I: Ja, das ist enorm befreiend. Da kann man so richtig befreit durchatmen.

P: Ja, plötzlich ist mir das bewusst geworden. Ich muss mich gar nicht unter Druck setzen. Das ist mir so richtig ins Herz gefallen.

I: Das ist es. Im Kopf wissen wir es, aber es muss ins Herz fallen. Das ist der entscheidende Punkt.

P: Früher war ich viel verkrampft. Zum Beispiel wenn ich ein Weihnachtsbüchlein oder das Osterlamm verschenkt habe. Und heute bin ich viel gelassener und kann auch mit einem Nein besser umgehen (kurze Pause). Das hat mir Gott geschenkt, auch wenn es bei mir viel gebraucht hat. Da habe ich Befreiung erlebt.

I: Zum Schluss: Gibt es aus Deiner Sicht eine Voraussetzung, die wichtig ist, damit Burnout zu einer Chance für die Gottesbeziehung werden kann?

P: Wenn man sein Vertrauen auf Gott setzt, dann ist das eine solche Voraussetzung, die meines Erachtens wichtig ist. Wir müssen nur die Werke tun, die Gott für uns vorbereitet hat. Also vertrauen und loslassen. Er führt uns. Ich bete heute auch bewusster: „Herr führe und leite unsere Schritte.“ Das ist mein tägliches Gebet, dass Gott meine Schritte lenkt.

I: Liebe Esther, das war ein sehr eindrückliches Schlusswort. Ich danke dir ganz herzlich für dieses wertvolle und offene Gespräch.

5.2.6 Interview 6

Angaben zum Interview	
Art des Interviews	Halbstandardisiertes Leitfaden-Interview
Datum und Zeit des Interviews	21.02.14, 15:00 Uhr
Dauer des Interviews	39 Minuten
Name des Interviewers	Oliver Engler
Codename des Probanden	Kurt Spiess (P6)
Geschlecht des Probanden	männlich
Alter des Probanden	77 Jahre
Beruf des Probanden	pens. Pastor
Name des Transkribierenden	Oliver Engler
Besonderheiten des Interviewverlauf (inkl. einführende Informationen an Probanden)	Der Proband wurde über die grundsätzliche Absicht mit dem Interv sowie über die Wahrung des Datenschutzes informiert. Ihm wurde mitgeteilt, dass er Antworten ausschlagen darf, jederzeit Rückfrage stellen und das Interview abbrechen darf.

l: Herzlichen Dank für die Gelegenheit zu diesem Gespräch. Ist es ok, wenn wir es auf Band aufnehmen? P6: Ja.

I: Zum Einstieg: Wie ist der Burnout bei dir verlaufen? Wie hat es angefangen? Wie hast Du es gemerkt?

P6: Es waren verschiedene Faktoren. Angefangen hat es mit 63 Jahren. Ich war damals Pastor in der FEG Goldbrunnen. Ich habe ein Seminar gemacht, wo es darum ging, kirchenferne Menschen zu erreichen und dabei die eigenen Begabungen einzusetzen. Zum Abschluss gab es eine sogenannte Josuawoche, wo wir ganz praktisch die Stadt erreichen wollten und wo zum Abschluss auch geplant war, verschiedene Persönlichkeiten aus Politik, Polizei, Schule etc. einzuladen. Ziel war herauszufinden, was die Menschen bewegt und sie auch im Gebet und ganz praktisch zu unterstützen. Die Seminare sind gut gelaufen aber als es darum ging, ganz praktisch in die Stadt zu gehen, da gab es grossen Widerstand. Für mich war es eine grosse Enttäuschung, irgendwie ein Bruch in meiner Tätigkeit als Pastor. Ich wollte nicht nur nette Predigten halten, sondern die Menschen auch ermutigen, sich praktisch in der Welt zu engagieren. Die Woche hat dann stattgefunden, und wir haben auch einiges erlebt. Doch als es darum ging, Konsequenzen aus dem Erlebten zu ziehen, ist doch alles beim alten geblieben. Das hat mir so quasi das Pastorengenick gebrochen (lacht).

I: Und das hast du auch körperlich gemerkt?

P: Zu diesem Zeitpunkt noch nicht. Das war erst der Anfang. Dann hatte ich eine Berufung in die schweizerische evangelische Allianz, wo ein Bibelprojekt mit der Migros lief. Das

war super und das Projekt lief anfänglich gut. Problem war aber, dass der Leiter von seiten Migros, der das Projekt sehr unterstützt hat, über Nacht entlassen wurde. Das war ein super Gau, den damit hatten wir den Förderer bei der Migros verloren. Die Nachfolgerin stand dem Bücherprojekt nämlich weitaus weniger positiv gegenüber. Sie wollte die Sache stoppen. Das war für mich sehr schwierig, denn ich war vor der Kursänderung bei der Migros in verschiedenen Gemeinden unterwegs, um den Bibelverkauf zu fördern. Als dann Sand im Getriebe war, bekam ich Anrufe aus den Gemeinden, wenn denn jetzt endlich der Bibelverkauf stattfindet. Ich musste ihnen sagen, dass ich es aus den genannten Gründen selber nicht weiss. Das führte teilweise zu Anschuldigungen, was mich seelisch sehr belastet hat. Ich kam mir vor wie ein Verräter, obwohl es eigentlich nicht meine Schuld war. Auch Plakatwerbung wurde uns für die Bibelaktion verboten, obwohl dies eigentlich vom Vorgänger zugesichert und wichtiger Bestandteil gewesen wäre. Zum guten Glück kam es dann zu einem Gespräch mit dem obersten Chef der Migros, der Verständnis für unsere Situation hatte. Die Druckerei hatte nämlich bereits für 200‘000 Bibeln Papier bestellt. Wäre die Sache nicht zum Durchbruch gekommen, wäre es hier zu rechtlichen Schritten gekommen. Soweit kam es aber dank dem Einlenken der Migros nicht und wir haben in Kürze 140‘000 Bibeln verkauft. Am Schluss kam es also noch gut, aber der Weg war eine Katastrophe und hat viel Kraft gekostet.

I: Und alle diese Ereignisse zusammen haben dich an den Punkt geführt, wo plötzlich nichts mehr ging?

P: Genau. Es kam aber nochmals etwas dazu. Wir haben zusammen mit verschiedenen Leitern den ersten schweizerischen Gebetstag vorbereitet. Es waren schwierige Gespräche und ich dachte, dass alles ins Wasser fällt. Aber Gott hat uns bei diesen Gesprächen plötzlich eine Wende, einen Durchbruch geschenkt. Als Ort der Durchführung hatten wir Biel auf dem Herzen, weil da auch die Explo 2002 stattfand. Ich telefonierte mit dem Präsidenten der evang. Allianz Biel, ob sie sich einen solchen Anlass vorstellen könnte und er war sofort begeistert, weil sie schon lange dafür gebetet haben. Für mich war die Sache klar, dass wir diesen Anlass so durchführen können. Im Vorstand der evang. Allianz bekam ich dann aber grossen Widerstand. Es wurde mir vorgeworfen, eigenmächtig und ohne Rücksprache gehandelt zu haben. Ich habe alles erklärt, wie es gelaufen ist und wie Gott zu uns gesprochen und uns die Türen geöffnet hat. Ich hatte ein gewisses Verständnis, dass man die Sache unterschiedlich sehen kann. Schlimm war aber, dass das Vertrauen mit dem Vorstand auf längere Zeit gestört war und nicht bereinigt werden konnte. Dieser Vertrauensentzug war für mich das schwierigste. Das einmal ein Projekt nicht gut läuft, das ist normal. Aber es waren 3-4 existenzielle Schwierigkeiten, die mir schliesslich den Teppich unter den Füssen weggezogen haben.

I: Und wie hat sich das geäussert?

P: Wir gingen dann in die Skiferien mit der Tochter und den Enkeln. Während den Ferien war ich irgendwie deprimiert. Und in der letzten Nacht bin ich plötzlich erwacht, hatte Schweissausbrüche und Schüttelfrost. Am Morgen konnte ich nicht mehr heimfahren. Das hat zum Glück die Tochter übernommen. Nach dieser Woche war ich fix und fertig. Ich ging zum Arzt und er sagte mir sofort, dass ich in eine Erschöpfungsdepression geraten bin. Ich bekam Medikamente. Eigentlich bin ich ja ein lebensfroher Mensch aber all die Ereignisse vor allem mit dem Vertrauensentzug haben mich an diesen Punkt gebracht. Es kam auf eine Beziehungsebene, wo die Bruderschaft zerstört war. Da bin ich am empfindlichsten. Das ist meine Schwachstelle. Ich schenke den Menschen gerne Vertrauen, aber ich brauche auch Vertrauen. So hätte ich mir gewünscht, dass man meine Entscheide akzeptiert hätte. Denn ich glaubte stark, dass sie von Gott sind. Aber ich kann es auch nicht garantieren. Die Zeit wird es zeigen.

I: Die Hauptursache ist also nicht die Arbeitsüberlastung, sondern es war der Vertrauensentzug, der sich auf der Beziehungsebene abgespielt hat.

P: Ja genau. Meine Gemeinde hat mich im Stich gelassen. Es war, als würden wir vor dem Jordan stehen und die Gemeinde sagt, da gehen wir nicht hinüber. (kurze Pause) Und das

andere war der Vertragsbruch mit der Migros. Der Mann, der über Nacht nicht mehr da war und plötzlich war alles in Frage gestellt. Für das Reich Gottes war es für mich, als ob man die Israeliten besiegt hätte. Wenn ich 10‘000 oder 100‘000 Franken verloren hätte, hätte es mich nicht so gekränkt. Aber das andere ging an die Existenz meines Glaubens. Und wenn dir der Vorstand fast in den Rücken fällt, dann wird es schwierig. Ich wollte meine Glaubensgeschwister doch nicht hintergehen. Dass sie es nicht begriffen haben, konnte ich verstehen. Aber ich habe es ihnen erklärt, so wie Petrus, als er wegen dem römischen Hauptmann zurückkam. Zuerst waren sie unzufrieden, doch dann kam es zur Versöhnung, sie lobten Gott. Und das habe ich nicht erlebt. Es gab keine Versöhnung, keine Akzeptanz, obwohl ich es von allen Seiten erklärt habe. Und das konnte ich nicht begreifen. Denn als Präsident musste ich Entscheidungen treffen. Und ich hatte den Eindruck, dass Gott so führt. Dann sollte man es nicht immer und immer wieder hinterfragen. So war es der seelische Schmerz, der zu gross wurde.

I: Und wie hast du es dann erlebt. Gab es ein spezielles Ereignis, das bei dir wieder zu innerer Freiheit geführt hat?

P: Zuerst musste ich mich total zurückziehen. Ich war k.o. Ich konnte nicht einmal mehr richtig beten, ich bekam sofort Kopfweh. Gut waren aber Anbetungslieder, die ich ab CD hörte. Das hat meine Seele berührt und es kam wieder ein Stück Frieden ins Herz. Ein spezielles Erlebnis passierte dann auf einem Waldspaziergang. Ich redete mit Gott und sagte zu ihm: „Kannst du mich überhaupt noch gebrauchen, ich bin ja völlig wertlos. Und ich kann weder für dich noch die Menschen etwas bewirken, Vieles ist schiefgelaufen.“ Und dann passierte es, dass mich Jesus fast greifbar in die Arme nahm und sagte: „Kurt, ich habe dich so gern, weil du mein Kind bist. Ich habe dich einfach von Herzen gern.“ Und das war für mich wie eine Umarmung von Jesus, wo er mir seine Liebe wieder zugesagt hat. Das war das Schlüsselerlebnis, wo die seelische Wunde zu heilen begann. Da habe ich die Identität in Jesus wieder gefunden und mir wurde klar, dass es nicht darauf ankommt, was schiefgelaufen ist. Sondern ist wusste, ich habe Jesus gern und er hat mich auch gern. Es war wie die Zusage „Kurt, weide meine Schafe, ich habe noch einen Auftrag für dich.“ Aber in einer anderen Form. Und so ging ich glücklich heim und ab diesem Zeitpunkt ging es wieder aufwärts. Es dauerte aber ca. ein Jahr bis ich einigermassen wieder bei Kräften war. Nach etwa einem halben Jahr hatte ich eine Predigt in Sirnach, wo ich damals gelebt habe. Ich habe einfach erzählt, wie es mir ergangen ist. Nach der Predigt kam ein älterer Mann auf mich zu und sagte: „Es stimmt eben doch. Wenn der Prediger in die Ölpresse kommt, dann hat die Gemeinde das Öl davon.“ (lacht)

I: Das ist ein treffendes Bild (lacht).

P: Dieses Ereignis hat mich wie königlich frei gemacht. Ich brauche keinen vollen Terminkalender mehr. Ich möchte einfach noch die Werke tun, die Gott für mich parat hat. Auf diese Weise wollte ich jetzt Bedeutung für Gott haben. Wie ich gesagt habe „Weide meine Schafe“. So war die Perspektive wieder da und ich musste einfach Geduld haben, bis die Kräfte wieder zunahmen. Die Allianz war abgeschlossen, aber ich habe sukzessive wieder Dienste übernommen. Als ich dann Monika geheiratet habe sind wir nach St.Gallen gezügelt und ich habe mich auch wieder in der Allianz engagiert. Schritt für Schritt hat mich Gott geführt und ich habe meine Berufung wieder gefunden.

I: Und wie sieht es mit deiner Leistungsfähigkeit aus. Merkst du einfach früher, wenn du einen Stopp einlegen musst?

P: Ich musste schon immer haushalten mit meinen Kräften. Das vegetative Nervensystem war schon immer mein Handicap. So zittere ich auch mit den Händen, wenn ich Stress habe oder aufgeregt bin. Sonst aber bin ich vollkommen gesund und brauche auch keine Medikamente. Heute brauche ich einfach mehr Erholungsphasen. Ich darf mich nicht überfordern. Sonst büsse ich es mit Kopfweh oder Bauchweh. Aber ich weiss, von was es kommt und so ist es nicht mehr so tragisch. Aber das ist so. Paulus hatte auch seine Leiden und der Dienst ist manchmal mit Leiden verbunden. Und dann packt es mich wieder und ich investiere meine Kräfte. Das gehört zu meinem Leben, ich kann dann im Himmel

ausruhen (lacht). Und ich staune, was ich heute mit Gottes Hilfe noch bewegen kann und wie durch Gebete Türen einfach aufgehen. Heute bin ich nicht mehr im Sturm oder im Mittelfeld. Heute bin ich Coach, aber das ist genauso wichtig wie das Spiel. So bezeichne ich mich auch als geistlicher Geburtshelfer. So dass Gottes Wille geschehen kann wie im Himmel so auf Erden. Ich muss aber nicht mehr an vorderster Front sein.

I: So war der Burnout eine sehr schwere Zeit, aber daraus ist wiederum grosse Frucht in deinem Leben gewachsen.

P. Ja, auf jeden Fall. Das hat mir für die Pensionierung eine neue Perspektive gegeben, die mich vom Leistungsdenken befreit hat. Nicht Identität durch Leistung, sondern ich habe Identität, weil mich Jesus liebt.

I: Dann wären wir eigentlich mittendrin im zweiten Teil unseres Gespräches. Über die Identität, einen entscheidenden Punkt haben wir schon gesprochen. So kommen wir nun zu weiteren Bereichen wie zum Beispiel Stille und Ruhe vor Gott. Hat sich hier durch die Krise etwas verändert?

P: Nein, nicht unbedingt. Ich habe mir schon vorher die nötigen Freiräume zur Pflege der Gottesbeziehung genommen. Ich hatte ein gutes Pastorenleben. So haben mir Kollegen manchmal gesagt: „Du hast es schön. Du kannst spazieren und deine Predigt memorieren. Wir müssen sie am Computer vorbereiten.“ Dann habe ich gesagt: „Das kannst Du auch, es ist einfach meine Methode und so habe ich frische Luft und kann meine Predigt im Gebet noch vertiefen.“ So war ich selten gestresst und habe meine Predigt immer früh angefangen. Und ich hatte auch gute Mitarbeiter und Ressortleiter und konnte mich voll auf meine Gaben konzentrieren. Das war ein spannendes Leben, es war nicht der Stress, sondern die Punkte, die ich vorher erwähnt habe. Da wird es existenziell für mich. Es war also nicht die Arbeit. Da habe ich viel Schönes erlebt, als Prediger und als Seelsorger sowie auf Allianzebene, wo wir einige Aufbrüche erlebt haben.

I: Kommen wir zum Gebet und zur Bibellese. Hast du hier Veränderungen erlebt, auch in Bezug auf die akute Krise, wo beten ja manchmal schwierig ist?

P: In der Krise selber hatte ich keine Kraft mehr. Aber ich konnte mich lieben lassen, zum Beispiel mit Anbetungsmusik von der CD.

I: Du hast also nie an Gott gezweifelt?

P: Nein, das Erlebnis im Wald, wo ich die Liebe Gottes so eindrücklich erlebt habe, war schon bald nach der Diagnose. So habe ich gewusst, ich bin geliebt, egal ob ich jetzt bete oder nicht. Die Veränderung zum Leben vor der Krise war vielleicht das erneute Erleben dieser ersten Liebe. Ich war erfüllt von dieser ersten Liebe zu Jesus. Das war für mich ein riesiges Geschenk.

I: Noch zur Frage nach dem Gottesbild. Gab es hier Veränderungen, zum Beispiel bezogen auf den Heiligen Geist?

P: Ja, das kann man sagen. Der Heilige Geist hat durch die Krise nochmals ganz neuen Raum in meinem Inneren erhalten. Auch meine Predigten haben sich diesbezüglich verändert und ich bekam nochmals ein neues Verhältnis zum Heiligen Geist. So bin ich überzeugt, dass wir viel verpassen, wenn wir den Heiligen Geist einschränken. Ich habe gelernt, viel mehr unter der Leitung des Heiligen Geistes zu arbeiten. So lasse ich mir heute die Struktur vom Heiligen Geist schenken und bin gespannt, was auf mich zukommt und wo er mir zeigt, dass ich mich engagieren sollte. Ich bin viel empfindsamer gegenüber dem Heiligen Geist geworden. Das ist sicher eine Frucht, die aus der Krise gewachsen ist. Und es hat auch mit Autorität zu tun. Autorität im Heiligen Geist, durch den ich Menschenherzen noch stärker als früher berühren kann. So habe ich immer mehr an Tiefe gewonnen und ich glaube, dass ich heute mit 77 Jahren im Zenit meines Dienstes bin. Eine Predigt vorzubereiten fällt mir zwar manchmal schwerer als früher, aber die Frucht daraus ist grösser. Gott hat den Zerbruch zugelassen, aber er wollte vielleicht einfach sagen: „Kurt, ich will nicht, dass du dir ein Denkmal baust. Es ist meine Gnade.“ Vielleicht hat

das auch mit den Werken (Holz, Heu Stroh) zu tun, so wie sie in 1. Korinther 3 beschrieben wird. Vielleicht hat mir Gott damals auch einiges verbrannt, so quasi ein Vorausbrand (lacht). Darüber habe ich so noch nicht nachgedacht, aber Gott hat schon früher Demütigungen und Zerbruch zugelassen. Das schützt vor Stolz und war wie ein voraus verbrennen, damit das Wertvolle besser bleibt. Das hat durchaus einen geistlichen Zusammenhang.

I: Das ist noch speziell, da kommen wir auf ein Thema, über das wir in anderem Zusammenhang vor dem Interview gesprochen haben (lacht).

P: Ja (lacht). Und das Wertvolle, also Gold und Edelsteine bleiben. Der Dienst wurde reiner.

I: Gibt es sonst noch etwas, was du hier ansprechen möchtest?

P: Die Beziehung ist einfach noch tiefer geworden. So bete ich viel am Morgen das Unser Vater. Und da kommt das „Dein Wille geschehe." Dein Wille und nicht mein Wille. Ich bin viel gotteszentrierter geworden. Mein Herzschlag soll mit seinem Herzschlag übereinstimmen. Nicht vorausrennen, aber auch nicht zurückbleiben. Geprägt hat mich auf der Tod und die Pflege meiner ersten Frau. Das war ebenfalls eine tiefe Erfahrung. Da war Gott sehr gnädig mit mir und ich bin dankbar über die Nähe zu meiner Frau in dieser letzten Zeit. So hat mich Gott in meinem Leben Stück für Stück geschliffen, wie ein Diamant der roh ist und geschliffen wird. Und so hoffe ich, dass ich Gott dienen kann bis zu meinem Tod und dass möglichst viel zurückbleibt oder besser gesagt möglichst wenig verbrennt (lacht).

I: Das war schon fast das Schlusswort. Trotzdem noch eine letzte Frage: Gibt es aus deiner Sicht eine Voraussetzung, dass ein Burnout zu einer Chance für die Gottesbeziehung wird.

P: Das Geheimnis für mich sind die Gottesbegegnungen im Wald. Das war für mich immer ein Seelenöffner. Im Wald habe ich meine Gefühle gezeigt, konnte ich reden und rechten mit Gott. Da konnte ich auch meinen Kummer herausschreien. Ganz ehrlich werden vor Gott mit meinen Gefühlen. Einfach ehrlich sagen, wie es mir geht und nichts fromm verdecken. Da geht es darum, die bittere Wurzel zu entdecken und ans Licht zu bringen. Das ist das Geheimnis, dass Gott mich wieder berühren konnte. Ehrlich sein wie in den Psalmen. „Warum Gott, läuft diese oder jene Sache so schief? Ich wollte doch nur das Beste für Dich!" So habe ich geredet und mein Herz vor Gott ausgebreitet.

I: Also eine richtige innere Reinigung, die stattfindet.

P: Ja, und danach hat mich der Heilige Geist immer wieder neu berührt, auch in anderen Krisen. Dann kam ein Friede in mein Herz, der die Bitterkeit hinausgedrängt hat. Und dann konnte ich wieder dienen. Die Liebe Gottes hört nie auf, aber wir müssen ehrlich werden. Und keine Schuldzuweisungen machen und im Selbstmitleid steckenbleiben. Sondern wie in den Psalmen offen sein und zu Gott beten. Und wie in den Psalmen habe ich Gott auch angeklagt, wenn ich Sachen nicht verstanden habe. Das erträgt er. Wichtig ist, Ballast abzuwerfen, damit der Heilige Geist Raum einnehmen kann. So ist es bei mir immer wieder abgelaufen. Also keine Schuldzuweisungen, nicht in die Opferrolle kommen, sondern einen ehrlichen Blick auf das eigene Verhalten werfen und nicht fromm vertuschen.

So können sich bittere Wurzeln nicht einnisten. Das ist aus meiner Sicht das Geheimnis. In der letzten Gebetswoche habe ich das nochmals erlebt. Eine bittere Wurzel, die ans Licht kam. Auch da musste ich ehrlich sein und der Heilige Geist hat es ans Licht gebracht.

I: Also das Problem auch konkret benennen, sonst bleibt es diffus…

P: Genau, ich muss konkret zu den Verletzungen stehen und nur durch Ehrlichkeit kann man frei werden.

I: Herzlichen Dank, Kurt. Das war ein sehr wertvolles und inspirierendes Gespräch.

5.3 Codebaum

Der Codebaum sieht nach dem zweiten offenen Codieren wie folgt aus:

Codesystem [154]
- **Ruhe und Stille vor Gott [0]**
  - **Veränderungen [0]**
    - **neue Tiefe [5]**
    - **Spaziergang und Gebet [5]**
    - **Rückzug in die Stille [3]**
    - **Hören auf Gott [3]**
  - **keine Veränderungen [1]**
- **Veränderungen im Gebetsleben [0]**
  - **negative Entwicklung während der Krise [2]**
  - **positive Veränderungen [0]**
    - **Ehrlichkeit [2]**
    - **einfacher Zugang [2]**
    - **neue Tiefe [3]**
  - **keine Veränderung [1]**
- **Zugang zur Bibel [0]**
  - **negative Entwicklung während der Krise [3]**
  - **keine Veränderung [1]**
    - **war schon vor der Krise intensiv [0]**
  - **positive Veränderungen [0]**
    - **neue Perspektive/Sichtweise [3]**
    - **neue Tiefe [4]**
- **Veränderungen im Gottesbild [0]**
  - **positive Veränderungen [0]**
    - **grössere Nähe zum Sohn [8]**
    - **grössere Nähe zum Heiligen Geist [7]**
      - **unter der Führung des HG leben [3]**
      - **mehr Autorität als früher [1]**
    - **grössere Nähe zum Vater [2]**
    - **Gottesbild insgesamt [3]**
    - **keine Veränderung [4]**
- **tiefste innerste Identität [0]**
  - **der Auslöser [2]**
  - **neue Identität in Jesus [5]**
  - **vom Kopf ins Herz [4]**
- **weitere Veränderungen [0]**

negative Entwicklung während der Krise [4]

wachsendes Vertrauen [9]

Sein Wille zählt [3]

Gelassenheit [3]

Beziehung pflegen [4]

grössere Dankbarkeit [4]

wachsende Demut [7]

praktische Auswirkungen im Alltag [0]

negative Auswirkungen [6]

mehr Rückzugsmöglichkeiten als früher [2]

sich besser abgrenzen können [3]

neuer Tiefe im Einsatz für Gott und Menschen [10]

persönliches Fazit [0]

negative Faktoren [2]

positive Faktoren [0]

Einheit von Vater, Sohn und HG [1]

Vertrauen und Loslassen [4]

Glauben muss schon vor der Krise gefestigt sein [3]

Ehrlichkeit sich selber und Gott gegenüber [3]

innere Freiheit gewinnen [3]

Wille zur Veränderung [2]

Grundhaltung des Menschen [2]

Menschen, die begleiten und zuhören können [2]

Abbildung 5: Codebaum nach dem zweiten offenen Codieren