

Auch wenn der Begriff „Burnout“ eine moderne Erscheinung ist, so ist dieses Spannungsfeld nichts wirklich Neues und existiert, so lange es Menschen gibt (Mose, Elia und Jona wären biblische Kandidaten). Das Wort Gottes hat auch zu diesem Thema einiges zu sagen. Es enthält Weisheiten, die uns den Weg zu einem ausgewogenen Leben und einem gesunden Glauben zeigen und uns somit helfen Burnout -Gefahren aus dem Weg zu gehen.

**Abstand und Ausgleich** - *Wenn das Eisen stumpf geworden ist und niemand die Schneide schleift, so muss man seine Kräfte mehr anstrengen. Aber ein Vorteil ist es, die Weisheit richtig anzuwenden.* Pred. 10,10 Es ist ein Ausdruck von Weisheit, wenn wir regelmäßig pausieren, um die Säge unseres Lebens zu schärfen. Hobbys, Aufenthalt in der Natur, Sport, Tagebuch schreiben sind nur einige der Möglichkeiten, um einen inneren Abstand und nötigen Ausgleich zu erhalten. Auch der Sabbat spiegelt dieses Prinzip von „anspannen und entspannen“ wieder und wer gegen diese Gesetzmäßigkeiten verstößt schadet sich selbst. Wie können wir unsere Freizeit so gestalten, dass wir *wirklich* entspannen - was hilft dir deine Säge zu schärfen?

**Anordnung** - *trachtet zuerst...* in der Nachfolge geht es immer wieder um Prioritäten und oftmals ist das Gute der Feind des Besten. Was sind die Golfbälle in unserem Leben, die Werte und Inhalte, die unser Leben ausmachen? Was dagegen sind Kieselsteine und was ist Sand? Richtig verstandenes Gebet hilft uns dabei unser Leben zu sortieren und das Wichtige vom Dringlichen zu unterscheiden. Ein Beispiel hierfür ist das Gebet der Anonymen Alkoholiker: *„Gott gebe mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann, den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann, und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.“*

**Ansicht** - welche Perspektive wir über unser Leben haben, hat gewaltige Auswirkungen. Wer meint, dass er ein Recht auf „Wellness“ in seinem Leben hat, der landet viel schneller in Frustration und Burnout, als jemand, der die biblische Perspektive übernimmt. Die Bibel sagt uns, dass wir nicht *Wellness*, sondern den *Tod* verdient haben. Egal wie es mir geht, es geht mir immer besser, als ich es eigentlich verdient habe. In 2.Korinther 4 gibt uns Paulus einen Einblick welche Ansicht des Lebens ihm hilft nicht zu *ermatten* - nicht im Burnout zu landen. Er hat gelernt sich nicht um sich selbst, sondern um Gott als Quelle der Kraft zu drehen und seine Leiden und Bedrängnisse als Leiden *um Christi willen* zu verstehen, die einem höheren Sinn dienen und ein ewiges Gewicht an Herrlichkeit bewirken. Wenn wir den Himmel aus den Augen verlieren, dann wird unser Leben nichtig und zu einem Haschen nach Wind, doch sehen wir alles in der Perspektive der Ewigkeit, dann kann aus *Disstress* ein *Eustress* werden.

**Annahme**, die bedingungslos ist, ist der beste Nährboden, um Spannungen zwischen Anspruch und Wirklichkeit abzubauen. Wenn die Wahrheit, *„dass wir nichts tun können, dass Gott uns mehr liebt und auch nichts tun können, dass Er uns weniger liebt“*, wirklich unser Herz erobert, dann haben wir die beste Vorsorge gegen „Burnout“. Die beste Therapie für unsere beladenen, gestressten und ausgebrannten Seelen ist die Gegenwart Gottes selbst (Mt. 11,28-30). Wir sind eingeladen zu Ihm zu kommen, von Ihm zu lernen und dann gilt uns die Verheißung, dass unsere Seele zur Ruhe kommen wird.