

Predigt am 05.08.2018 in Leutwil von Pfr. Michael Freiburghaus

Das Evangelium zwischen Burnout und Faulheit

Was bisher geschah: Im Jahr 870 v. Chr. verführten Königin Isebel und König Ahab das Volk Israel, dem fremden Gott Baal zu dienen. Gott beruft Elia, der auf dem Berg Karmel die Entscheidung zwischen dem falschen Gott Baal und dem wahren Gott der Bibel herbeiführt. 450 Baalspriester versuchen zwar, eine Antwort von Baal zu erhalten, aber er schweigt. Der Gott der Bibel hingegen lässt Feuer vom Himmel fallen. Das Feuer verzehrt sowohl das Opfertier als auch den Altar und Gott zeigt somit, dass er der einzig wahre Gott ist. Daraufhin tötet Elia die 450 Baalspriester mit dem Schwert.

„Und Ahab berichtete der Isebel alles, was Elia getan hatte, und den ganzen Hergang, wie er alle Propheten mit dem Schwert umgebracht hatte. Da sandte Isebel einen Boten zu Elia und ließ ihm sagen: ‚So sollen mir die Götter tun, und so sollen sie hinzufügen!‘¹ Ja, morgen um diese Zeit mache ich dein Leben dem Leben eines von ihnen gleich!‘ Da fürchtete er sich; und er machte sich auf und lief um sein Leben und kam nach Beerscheba, das zu Juda gehört; und er ließ seinen Diener dort zurück. Er selbst aber ging in die Wüste eine Tagereise weit und kam und ließ sich unter einem einzelnen Ginsterstrauch nieder. Da wünschte er sich, sterben zu können, und sagte: ‚Es ist genug. Nun, HERR, nimm mein Leben hin! Denn ich bin nicht besser als meine Väter.‘ Dann legte er sich nieder und schlief unter dem einen Ginsterstrauch ein. Und siehe da, ein Engel rührte ihn an und sprach zu ihm: ‚Steh auf, iss!‘ Und als er aufblickte, siehe, da lagen neben seinem Kopf ein Brotladen, auf heißen Steinen gebacken, und ein Krug Wasser. Und er aß und trank und legte sich wieder hin. Und der Engel des HERRN kehrte zurück, kam zum zweiten Mal und rührte ihn an und sprach: ‚Steh auf, iss! Denn der Weg ist zu weit für dich.‘ Da stand er auf und aß und trank, und er ging in der Kraft dieser Speise vierzig Tage und vierzig Nächte bis an den Berg Gottes, den Horeb. Dort ging er in die Höhle und übernachtete da. Und siehe, das Wort des HERRN geschah zu ihm, und er sprach zu ihm: ‚Was tust du hier, Elia?‘ Und er sagte: ‚Ich habe sehr geeifert für den HERRN, den Gott der Heerscharen. Deinen Bund haben die Söhne Israel verlassen, haben deine Altäre niedergerissen und deine Propheten mit dem Schwert umgebracht! Und ich allein bin übrig geblieben, ich allein, und nun trachten sie danach, auch mir das Leben zu nehmen.‘ Da sprach er: ‚Geh hinaus und stell dich auf den Berg vor den HERRN!‘ Und siehe, der HERR ging vorüber. Da kam ein Wind, groß und stark, der die Berge zerriss und die Felsen zerschmetterte vor dem HERRN her; der HERR aber war nicht in dem Wind. Und nach dem Wind ein Erdbeben; der HERR aber war nicht in dem Erdbeben. Und nach dem Erdbeben ein Feuer, der HERR aber war nicht in dem Feuer. Und nach dem Feuer der Ton eines leisen Wehens. Und es geschah, als Elia das hörte, verhüllte er sein Gesicht mit seinem Mantel, ging hinaus und stellte sich in den Eingang der Höhle. Und siehe, eine Stimme geschah zu ihm: ‚Was tust du hier, Elia?‘ Und er sagte: ‚Ich habe sehr geeifert für den HERRN, den Gott der Heerscharen. Deinen Bund haben die Söhne Israel ja verlassen, haben deine Altäre niedergerissen und deine Propheten mit dem Schwert umgebracht. Und ich bin übrig geblieben, ich allein, und nun trachten sie danach, auch mir das Leben zu nehmen.‘ Da sprach der HERR zu ihm: ‚Geh, kehre auf deinem Weg durch die Wüste zurück und geh nach Damaskus! Und wenn du dort angekommen bist, dann salbe Hasaël zum König über Aram!



¹ Eine hebräische Schwurformel, deren zweite Hälfte nicht ausgesprochen wurde. Der Satz bedeutet: Die Götter sollen mich bestrafen, falls ich meinen Schwur breche und du in 24 Stunden noch lebst.

Und Jehu, den Sohn des Nimschi, sollst du zum König über Israel salben; und Elisa, den Sohn Schafats, von Abel-Mehola, sollst du zum Propheten an deiner Stelle salben! Und es soll geschehen: Wer dem Schwert Hasaëls entkommt, den wird Jehu töten; und wer dem Schwert Jehus entkommt, den wird Elisa töten. Aber ich habe 7 000 in Israel übrig gelassen, alle die Knie, die sich nicht vor dem Baal gebeugt haben, und jeden Mund, der ihn nicht geküsst hat.“²

Elia hat Gewaltiges mit Gott erlebt: Gott hat auf sein Gebet geantwortet und nicht nur das Opfertier, sondern sogar den ganzen Altar mit Feuer vom Himmel verbrannt. Danach hat Elia 450 Baalspriester getötet.³

1. Gott schützt uns vor dem Burnout: Gottes Liebe lässt mich zur Ruhe kommen

Als Elia von Königin Isebel die Nachricht erhält, dass er 24 Stunden später tot sein wird, ist das zu viel für ihn. Er konnte nicht verstehen, warum Isebel weiter in ihrem Irrtum des falschen Gottes Baal beharrt. Vielleicht hat er sich auch darüber aufgeregt, dass eine Frau ihm mit dem Tod gedroht hat. Wie dem auch sei, in der Eliageschichte erfahren wir viele Dinge, die uns vor Burnout, der Erschöpfungsdepression, schützen.⁴

A) Sich von Menschen trennen

„Da fürchtete er [= Elia] sich; und er machte sich auf und lief um sein Leben und kam nach Beerscheba.“ Elia floh weit weg so schnell er konnte. Es gibt einen kurzen Satz, den man beim ersten Lesen wohl fast überliest: *„und er ließ seinen Diener dort zurück.“* Elia hatte einen Knecht, den er aber wegschickte. Er wollte in seiner schlimmsten Zeit alleine sein. Über diesen Knecht erfahren wir leider nicht mehr in der Geschichte, aber es kann sein, dass wir uns zumindest eine Zeit lang von gewissen Menschen trennen müssen, um wieder neue Kraft zu schöpfen.

B) Eigene und fremde Erwartungen im Licht der Bibel prüfen

Elia *„kam und ließ sich unter einem einzelnen Ginsterstrauch nieder. Da wünschte er sich, sterben zu können.“* Elia hatte Selbstmordgedanken. Er betete: *„Es ist genug. Nun, HERR, nimm mein Leben hin! Denn ich bin nicht besser als meine Väter.“* Er war enttäuscht von sich selber: Er hatte wohl die Erwartungen, die er selber an sich gestellt hat, – nämlich besser zu sein als seine Vorfahren – nach eigener Einschätzung nicht erreicht. Ebenso müssen auch wir über die Erwartungen nachdenken, die wir an uns selber stellen. Aber auch über diejenigen, die unsere Familienmitglieder, der Chef und andere Menschen stellen. Besser ist es, einige Erwartungen zu enttäuschen als in der totalen Erschöpfung zu enden. Am besten ist es, täglich in der Bibel zu lesen und so die Erwartungen Gottes zu erfahren, die er an uns stellt. Es ist wichtiger, Gottes Erwartungen zu erfüllen als diejenigen der Menschen.⁵

² 1.Könige 19,1-18.

³ Für uns heute wirkt dies brutal, aber so steht es geschrieben im Alten Testament, im Gesetz Mose, dass falsche Propheten getötet werden sollen (vgl. 5.Mose 13; 17,2-7). Natürlich beurteilen wir dies mit der Brille des Neuen Testaments und der Feindesliebe nun anders, aber das ist ein anderes Thema.

⁴ Vgl. die Ausführungen von Volker Faust, Das Burnout-Syndrom und seine Folgen, Psychosoziale-Gesundheit, psychosoziale-gesundheit.net/psychiatrie/burnout.htm, abgerufen am 02.08.2018.

⁵ Vgl. Apostelgeschichte 5,29.

C) Genügend Schlaf und regelmässige Erholung

„Dann legte er sich nieder und schlief unter dem einen Ginsterstrauch ein.“ Elia hat sich verausgabt. Deswegen ist es nötig, genügend zu schlafen, den Sonntag als Ruhetag zu halten, regelmässig freie Wochenenden und Ferien einzuplanen, um sich zu entspannen. Ein Kollege von mir hat nach seinen Ferien fast ein Burnout gemacht, weil er seine Ferien mit Aktivitäten überladen hat!

D) Gottesberührung

„Und siehe da, ein Engel rührte ihn [= Elia] an.“ Ich kenne Berichte von Menschen, die traurig waren über den Verlust von Angehörigen, dass sie die Berührung von Gott (oder einem Engel) körperlich gespürt haben. Dies hat sie sehr getröstet. Mehr zur Gottesbegegnung später.

E) Gesundes Essen, Trinken, Fasten und Abendmahl feiern

a) Der Engel sprach zu Elia: „*Steh auf, iss!*“ Elia ass Brot und trank Wasser. Danach schlief er wieder ein und das Ganze wiederholte sich. Es ist wichtig, gesund zu essen und regelmässig zu trinken, gerade bei dieser Hitzewelle, auch wenn wir gerade keinen Durst verspüren.

b) Auch massvolles fasten im Sinne von Halbfasten (nur trinken statt essen).

c) Das regelmässige Feiern des Abendmahles mit Brot und Traubensaft/Wein als Zeichen, dass Gott uns an seinen Tisch einlädt, uns alle unsere Schuld vergibt und uns stärkt für unseren Alltag.

F) Spazieren und Sport treiben

„Da stand er [= Elia] auf und aß und trank, und er ging in der Kraft dieser Speise vierzig Tage und vierzig Nächte bis an den Berg Gottes, den Horeb.“ Der Berg Horeb war etwa 320 km weit von Beerscheba entfernt. Elia brauchte dafür 40 Tage, also etwa acht Kilometer am Tag, obwohl man diese Strecke innerhalb von 13 Tagen hätte zurücklegen können. Man kann also sagen, dass Elia täglich etwa acht km spaziert ist. Dies ist die Distanz von Leutwil nach Reinach AG oder von Dürrenäsch nach Lenzburg. Elia spazierte, er rannte nicht mehr um sein Leben. Ebenso tun auch uns Spaziergänge gut, speziell Spaziergänge im Wald oder Gebetsspaziergänge, bei denen man mit Gott spricht und auf Gottes Stimme hört. Natürlich gibt es auch andere sinnvolle Sportarten wie Velo fahren, Schwimmen oder Krafttraining. Es gibt bestimmt auch eine, die dir gefällt und gut tut.

G) PERSÖNLICHE GOTTESBEGEGNUNG

„Dort ging er in die Höhle und übernachtete da. Und siehe, das Wort des HERRN geschah zu ihm.“ Gott zeigt sich auf dem Berg Horeb. Horeb ist ein anderer Name für den Berg Sinai, wo Gott etwa 800 Jahre vorher Mose erschienen ist. Elia hat am gleichen Berg eine Gottesbegegnung erlebt. Gott spricht Elia persönlich mit seinem Namen an: „*Was tust du hier, Elia?*“ Gott kennt uns alle mit Namen⁶ und ruft uns persönlich, weil er uns liebt und eine persönliche Beziehung mit uns sucht.

⁶ Vgl. Jesaja 43,1; 45,3.4.

Elia antwortet: „*Ich habe sehr geeifert für den HERRN, den Gott der Heerscharen.*“ Wörtlich sagt er: „*Ein Eifern habe ich geeifert!*“ Er war leidenschaftlich für Gott und hat Gottes Rechte mit Eifer verteidigt.⁷ Warum war Elia so aufgebracht? Er erklärt: „*Deinen Bund haben die Söhne Israel verlassen, haben deine Altäre niedergerissen und deine Propheten mit dem Schwert umgebracht!*“ Das Volk glaubt nicht mehr an dich, sie haben deine Kapellen und Kirchen abgerissen und alle Diakone und Pfarrer getötet. „*Und ich allein bin übrig geblieben, ich allein, und nun trachten sie danach, auch mir das Leben zu nehmen.*“ Ich bin der letzte Gläubige und sogar mich wollen sie töten. Wenn ich sterbe, dann geht das Reich Gottes unter!⁸

Gott hat Elia nicht getadelt, sondern ihm gesagt: „*Geh hinaus und stell dich auf den Berg vor den HERRN! Und siehe, der HERR ging vorüber.*“ Gott ist nicht in den Urgewalten⁹ Wirbelwind, Erdbeben und Feuer, sondern im „*Ton eines leisen Wehens.*“ Die hebräische Sprache ist hier geradezu poetisch-dichterisch: „*im sanften Säuseln/in der Stimme eines leisen Wehens/im leisen/sanften Lüftchen.*“ Elia erkennt, dass Gott zu ihm spricht, deswegen verhüllt er sein Gesicht mit seinem Mantel. Gott ist zärtlich wie eine Mutter und tröstet ihn, wie nur eine liebende Mutter ihr trauriges Kind trösten kann.¹⁰ Damit wirkt Gott hier als Gegensatz zu Isebel, die Elia droht, ihn beleidigt und herunterzieht. Bei Gott dürfen wir auftanken. Er verurteilt uns nicht. Er nimmt uns so an, wie wir sind, aber er lässt uns nicht so, wie wir waren.

„*Und siehe, eine Stimme geschah zu ihm: ‚Was tust du hier, Elia?‘*“ Nochmals spricht Gott seinen entmutigten Propheten mit seinem Namen an. Elia wiederholt nochmals seine gleichen Worte, dass er gewaltig für Gott getobt und getäubelt hat.

H) Delegieren und multiplizieren

Gott gibt Elia einen neuen Auftrag: Kehre nach Damaskus zurück und salbe drei Männer für ihr neues Amt: Hasaël zum König über Aram, Jehu zum König von Israel und Elisa zum Propheten als deinen Nachfolger. Salben heisst: jemanden mit Öl in sein Amt als König, Priester oder Prophet einsetzen, indem man wertvolles Öl auf seinen Kopf oder seine Hände streicht. Wenn wir in der Geschichte weiterlesen, dann erfahren wir, dass er nur Elisa als Nachfolger einsetzt.¹¹ Die anderen beiden, Hasaël¹² und Jehu¹³, werden von seinem Nachfolger Elisa (bzw. dessen Diener) eingesetzt. Diese drei Männer werden dann König Ahab und Königin Isebel für ihre bösen Taten bestrafen. Elia hat also gelernt zu delegieren und sogar zu multiplizieren. Elia hat gelernt, dass er nicht der einzige Prophet in Israel war. Gott hat ihn nicht direkt getadelt, sondern indirekt und ihm so neuen Mut geschenkt. Ebenso müssen auch wir lernen, zu delegieren und nicht alles an uns zu reissen.¹⁴ „Nein“ kann das schwierigste Wort für einen engagierten Christen sein. In schwierigen Zeiten kann es eine grosse Entlastung sein, eine Haushalts- oder Putzhilfe zu engagieren.

⁷ Das hebräische Wort für eifern (qana) leitet sich vom Wort „rot werden“ ab, weil man beim Eifern einen roten Kopf bekommt.

⁸ „*Ich habe mich fast zu Tode geeifert, weil meine Widersacher deine Worte vergessen*“ (Psalm 119,139 Luther).

⁹ Wir alle können erahnen, wie verheerend Wirbelstürme, Erdbeben und Feuersbrünste (Waldbrände) sein können. – Gott begegnet Elia nicht im verheerenden und verzehrenden Feuer, wie im vorhergehenden Kapitel, sondern zärtlich.

¹⁰ Vgl. Jesaja 66,13.

¹¹ Vgl. 1.Könige 19,19-21.

¹² Vgl. 2.Könige 8,7-14.

¹³ Vgl. 2.Könige 9,1-3.

¹⁴ Vgl. 2.Mose 18,13-27, wo Moses Schwiegervater Jitro ihm rät, Männer als Richter in Israel einzusetzen.

I) Freundschaften pflegen

Zwischen Elia und seinem Nachfolger Elisa entwickelte sich eine tiefe Männerfreundschaft. Gemeinschaft ist entscheidend für uns, gerade in schwierigen Zeiten. Für uns heisst dies, dass wir wertvolle (christliche) Freundschaften pflegen sollen, denen man auch ehrlich sagen darf, wenn es einem nicht gut geht und wenn man angefochten ist und in Versuchung steht. Gemeinsames Gebet verbindet.

J) An Gottes Souveränität glauben

Gott beendet seine Rede folgendermassen: *„Aber ich habe 7 000 in Israel übrig gelassen, alle die Knie, die sich nicht vor dem Baal gebeugt haben, und jeden Mund, der ihn nicht geküsst hat.“* Gott hat (oder wird noch) 7000 Männer und Frauen übrig gelassen. Die Zahl 7000 besteht aus 7 mal 1000. Sieben bedeutet Vollkommenheit und 1000 bedeutet „viel“ (oder die Gottesherrschaft). Gott hat eine vollkommene Vielheit übrig gelassen. So beginnt Elia, an Gottes Souveränität zu glauben. Souveränität heisst: Gott ist allmächtig. Was er will, das tut er. Gott hat beschlossen, 7000 Gläubige übrigzulassen. Es ist nicht so, dass Gott einfach feststellt, dass es noch 7000 Gläubige hat in Israel, sondern er hat es so beschlossen. Das Reich Gottes geht nicht unter, wenn du einen Tag Pause machst oder wenn du einmal stirbst. Dies entlastet uns und ist unsere Hoffnung über unseren Tod hinaus.

K) Sich professionelle Hilfe holen

Wenn man in ein Burnout gerutscht ist, ist es wichtig, professionelle Hilfe bei (christlichen) Ärzten in Anspruch zu nehmen. Es gibt auch christliche Kliniken.¹⁵ Als Christ denkt man vielleicht: Warum ist mir dies geschehen? Es ist jedoch keine Schande, sich Zeit zu gönnen und Lebenswunden oder ungesunde Angewohnheiten aufzuarbeiten mit Gottes Hilfe in der Seelsorge. Besonders nach geistlichen Erfolgen. Wenn wir mit unserer Kraft am Ende sind, fangen Gottes Möglichkeiten erst an.

2. Gottes Liebe treibt mich an

Wenn man diese Elia-Geschichte so hört, denken einige vielleicht, dass Gott gegen unsere Leistung, unseren Eifer und unsere Leidenschaft für ihn ist. Doch das stimmt nicht. Ganz im Gegenteil. Der Apostel Paulus schreibt selbstsicher: *„Denn ich bin der geringste der Apostel, der ich nicht würdig bin, ein Apostel genannt zu werden, weil ich die Gemeinde Gottes verfolgt habe. Aber durch Gottes Gnade [= Liebe] bin ich, was ich bin; und seine Gnade [= Liebe] mir gegenüber ist nicht vergeblich gewesen, sondern ich habe viel mehr gearbeitet als sie alle; nicht aber ich, sondern die Gnade [= Liebe] Gottes, die mit mir ist.“*¹⁶ Paulus hat nach eigenen Angaben *„Nacht und Tag [für Jesus Christus] gearbeitet.“*¹⁷ Die Liebe Gottes, die er in seinem Sohn Jesus Christus gezeigt hat, hat Paulus angetrieben, sein ganzes Leben für Jesus einzusetzen und viele Abenteuer zu bestehen. So ist es noch heute: Gottes Liebe spornt uns an! Sie ist eben nicht statisch, sondern dynamisch: Sie verändert uns. Wenn Gottes Liebe jemand ergreift, dann will man die Gnade und Liebe, die Gott uns gibt, anderen Menschen weitergeben. Mit einem Gebet können wir Gottes Liebe für uns ergreifen.

¹⁵ Z.B. die SGM Langenthal.

¹⁶ 1.Korintherbrief 15,9-10.

¹⁷ 2.Thessalonicherbrief 3,8; vgl. Apostelgeschichte 20,31.

3. Jesus zeigt uns den Mittelweg zwischen Burnout und Faulheit

Eine der ganz grossen Fragen unserer heutigen Zeit, die sowohl Manager als auch Hausfrauen und Pensionierte beschäftigt, lautet: Wie finde ich den richtigen Mittelweg zwischen Burnout und Faulheit? Die Antwort, die die Bibel uns gibt, lautet: Jesus Christus. Wie früher in der Sonntagsschule: Jesus ist immer die richtige Antwort. Wenn wir an Jesus Christus glauben und sein Wort der Bibel beachten, dann hilft er uns, den Mittelweg zu finden. Zuerst einmal löst Jesus unser Grundproblem der Schuld, indem er uns alle unsere Sünde vergibt, wenn wir ihn darum bitten. Wenn wir die Befreiung von unserer Schuld erfahren haben und Gottes Liebe erkannt haben, dann setzen wir uns ganz für ihn (und das Reich Gottes) ein, aber wir wissen auch, dass es nicht an uns liegt, sondern dass Gott uns die Kraft seines Heiligen Geistes dazu gibt. Das ist das EVANGELIUM, die frohe Botschaft und gute Nachricht. Jesus Christus bürgt dafür, dass Gott gnädig ist. Wenn wir an ihn glauben, dann hilft er uns, dass wir weder zu viel noch zu wenig arbeiten. Mit ihm gelingt der goldene Mittelweg.

Schluss

Die Geschichte des Propheten Elia ist 2800 Jahre alt und trotzdem hochaktuell. Sie zeigt uns verschiedene Dinge, die uns helfen, eine Erschöpfungsdepression zu vermeiden. Wenn wir sie beachten, so können wir sagen: Gottes Liebe treibt mich an und Gottes Liebe lässt mich zur Ruhe kommen!¹⁸

Amen.

Anmerkungen

A) Sinnvolle Hobbies pflegen

Sinnvolle Hobbies pflegen, die einen erquicken. Nach Möglichkeit nicht Motorrad fahren oder Extremsport betreiben.

B) Schutz vor Boreout

Boreout ist das Gegenteil von Burnout: Wenn man erschöpft ist vor Langeweile. Wenn man am Arbeitsplatz gelangweilt ist, sollte man ins Auge fassen, den Vorgesetzten zu informieren oder den Job zu wechseln. Auch falls man eine gewisse Zeit arbeitssuchend ist, ist es entscheidend, seinen Tag zu strukturieren.

Fragen zum Nachdenken und Diskutieren

A) Erholung und Burnoutprävention: Gibt es Dinge, die du neu unternehmen kannst, die dich zur Ruhe kommen lassen?

B) Gibt es Menschen, die einen positiven Einfluss auf dich haben, indem sie dich im christlichen Glauben anleiten und deine Leidenschaft für Jesus vergrössern? Wie kannst du mit ihnen Zeit verbringen?

¹⁸ John Henry Newton Jr. dichtete in der zweiten Strophe des Liedes Amazing Grace: „'Twas grace that taught my heart to fear, and grace my fears relieved.“ Es war [Gottes] Gnade, die mein Herz [Gottes-]Furcht lehrte, und [diesselbe] Gnade löste meine Ängste.