

Text: 1.Könige 19,1-18

Thema: Gott und Burnout

Einleitung

Gott und Burnout. Das ist unser Thema vom heutigen Morgen. Es geht heute Morgen um die schwarzen Momente in unserem Leben. Um schwierige, herausfordernde Momente, in denen wir das Gefühl haben, wir hätten keinen Boden mehr unter den Füßen.

Die CSS Versicherung definiert Burnout wie folgt:

Ein Burnout bezeichnet ein emotionaler, geistiger und körperlicher Erschöpfungszustand, der aufgrund einer lang andauernden Stresssituation auftritt.

Burnout ist keine eindeutige Diagnose, sondern ein komplexes Phänomen, das sich je nach Person unterschiedlich äussert.

Begleitet wird ein Burnout oftmals von einer Depression. Und oftmals kann man diese beiden Erkrankungen auch nicht völlig klar unterscheiden.

Aber eines ist sicher: Die Betroffenen fühlen sich dabei wie in einem grossen schwarzen Loch!

Genau diese Diagnose, oder besser gesagt dieses Phänomen, hat auch Elia erlebt.

Doch bevor du ausbrennst, brennst du für etwas. Elia hat für Gott und den Auftrag gebrannt, den er hatte. Er war ein erfolgreicher Prophet, der viele Wunder Gottes erlebt hat. Bevor Elia mit der Burnout- und Depressionsthematik in Kontakt gekommen ist, stand er in seinem Leben an einem Punkt, an dem du denkst: Wow, was für ein Held Gottes. Was für ein erfolgreicher Typ! So wäre ich auch gerne unterwegs!

Wir haben in den ersten zwei Predigten unserer Elia-Serie gehört, welche Gipfelmomente des Glaubens Elia erlebt hat.

Mitten in der Hungersnot hat Gott Elia zuerst durch Raben und danach durch eine arme Witwe auf übernatürliche Art und Weise mit Nahrung versorgt.

Dann hat Gott durch Elia einen toten Jungen auferweckt.

Durch ein Gebet von Elia lies Gott Feuer vom Himmel regnen.

Nach einer langen Dürreperiode betet Elia um Regen. Und Gott schickt Regen.

Elia ist oben. Er ist an dem Punkt, an dem alle sagen: Wow, Elia!

Was willst du noch mehr?

Wenn Elia auf seine Aufgabe als Prophet zurückschaut muss er sagen: Gott hat mich so gebraucht. Er hat so viele krasse Wunder getan und alles so gelenkt, wie er es wollte.

Wenn Elia sich seinen Prophetendienst hätte ausmalen können, hätte er es sich wohl genau so gemalt.

Doch genau in diesem perfekten Moment des Glücks stürzt Elia in ein tiefes Loch. Er läuft mit voller Kraft in ein Burnout und fällt in eine tiefe Depression.

Das Verrückte an der Geschichte ist: Es hat nur eine kurze Nachricht gebraucht, um Elia in ein tiefes Loch zu stürzen.

Elias Burnout / Depression

Es kommt nämlich eines Tages folgende Botschaft zu Elia:

1Könige 19,2-3a.

Daraufhin schickte Isebel einen Boten zu Elia und ließ ihm ausrichten: »Die Götter sollen auch mich töten, wenn ich nicht morgen um diese Zeit das Gleiche mit dir tue, wie du es mit ihnen gemacht hast.« 3 Da bekam Elia Angst [...].

Isebel sagt hier: «Ich verspreche dir mit meinem ganzen Leben: morgen Abend bist du tot!!»

Jetzt müssen wir uns nochmals vor Augen halten, von wo Elia kommt: Von den Gipfelmomenten seines Glaubens. Und eigentlich müssten wir doch sagen: Elia, das steckst du locker weg. Ganz ehrlich. Ich meine, wer ist schon Isebel. Du standst schon vor König Ahab. Du standst vor 450 Baalspriestern. Und Gott hat dich immer beschützt. Du hast Regenwunder, Versorgungswunder und Toten-Auferstehungs-Wunder erlebt. Diese Drohung steckst du doch mit einem müden Lächeln weg. Doch Elia lächelt in diesem Moment nicht. Nein. Es packt ihn die die Angst! Und diese Angst bringt nun bei Elia etwas ins Rollen, das in einer tiefen Depression endet. Wir wollen heute Morgen miteinander entdecken, welche vier Entscheidungen Elia getroffen hat, die ihn immer tiefer in dieses schwarze Loch der Depression getrieben haben. Und wir wollen schauen, wie Gott auf die Depression vom Elia reagiert hat.

1Könige 19,3b-5a.

Da bekam Elia Angst und floh um sein Leben. Er ging nach Beerscheba in Juda; dort ließ er seinen Diener zurück. 4 Er aber ging allein eine Tagesstrecke weit in die Wüste. Schließlich sank er unter einem Ginsterstrauch nieder, der dort stand, und wollte nur noch sterben. »Ich habe genug, Herr«, sagte er. »Nimm mein Leben, denn ich bin nicht besser als meine Vorfahren.« 5 Dann legte er sich hin und schlief unter dem Strauch ein.

Flucht

Das Erste, was Elia in seiner Angst macht: Er rennt weg. Er flieht.

Er stellt sich der Situation mit Isebel nicht, sondern zieht sich zurück. Elia rennt vor seinem Problem weg.

Obwohl er weiss, dass sich seine Situation dadurch nicht lösen wird. Obwohl er schon viele Male erlebt hat, wie Gott ihn beschützt hat.

Von aussen denken wir: Elia, was ist dein Problem? Wenn ich die Wunder erlebt hätte wie du, würde ich von so einer Isebel nicht mehr flüchten!

Doch Depression, schwarze Momente, kann man von aussen nie nachvollziehen.

Es sind jene Momente, in denen deine Seele denkt: Flucht ist das beste Verhalten. Das heisst, du rennst vielleicht vor einem Konflikt weg, du rennst vor einem Problem weg, du rennst vor einem Erlebnis weg. Du rennst vor einer Überforderung weg. Du rennst weg.

Die Schwierigkeit dabei ist jedoch, dass du die Angst, den Konflikt, das Problem, die Überforderung, mitnimmst. Es ist ein Schritt in die falsche Richtung.

Wenn du Dinge nicht bearbeitest, anpackst, angehst oder annimmst, werden sie deine Seele bedrücken.

Wegrennen ist der erste Schritt in Richtung eines dunklen Tales.

Genau das ist bei Elia geschehen.

Isolation

Ein weiterer Schritt, den Elia Richtung dunkles Tal geht, lesen wir in Vers 3: Elia lässt seinen Diener in der letzten israelischen Stadt vor der Wüste zurück. Er sagt zu seinem besten Freund: lass mich allein.

Elia isoliert sich von Menschen.

Er kann und mag nicht über seine Not sprechen.

Doch Isolation treibt dich nur noch tiefer hinein in dieses dunkle Tal der Depression.

Es ist ein Warnsignal, wenn deine Seele sagt: es ist zu viel. Ich habe keine Kraft mehr für Familie, Freunde, den Anruf, der gerade reinkommt.

Du kannst keinen mehr aushalten und ziehst dich in deinen Schildkrötenpanzer zurück.

Wo du allein mit deinen Sorgen, Nöten und Problemen bist. Isolation zieht dich nach unten.

Fehleinschätzung

Eine weitere Beobachtung, die wir bei Elia machen können: In seiner Depression entfernt sich seine Wahrnehmung von der Realität. Er sieht alles schwarz. Dadurch dreht sich die Abwärtsspirale noch mehr.

Er legt sich unter den Ginsterstrauch und sagt: Ich bin nicht besser als meine Vorfahren. Ich bin ein Versager. Was ich getan habe, hat absolut nichts bewirkt! Ich bin gescheitert. Und zwar auf ganzer Linie!

Und ein wenig später im Text bringt Elia dann auch noch zum Ausdruck, dass er das Gefühl hat, der Einzige in Israel zu sein, der dem Gott der Bibel noch nachfolgt.

Doch beide Wahrnehmungen von Elia stimmen so nicht. Zum einen war Elia nämlich kein Versager. Nein, er war vielmehr ein Glaubensheld, durch den Gott mächtig wirken konnte. Wir haben es in den letzten beiden Predigten gehört.

Zum anderen macht Gott Elia am Schluss des heutigen Predigttextes klar, dass Elia nicht allein ist. Nein. Vielmehr gibt es in Israel 7'000, 7'000 Menschen, die dem Gott der Bibel nachfolgen.

Die Einschätzung von Elia ist also nicht richtig. Er sieht alles viel schwärzer, als es wirklich ist. Genau das passiert, wenn man in einem schwarzen Loch ist. Wenn man auf der Flucht vor seinen Ängsten ist und sich isoliert hat.

Wir bewerten unsere Situation negativer als sie ist.

Unser Blick verdunkelt sich. Und treibt uns weiter in unsere Depression.

Sprachlos

Und die letzte Beobachtung, die wir in Elia's Depression machen ist: Er verliert Gott aus den Augen und rutscht in eine tiefe Hoffnungslosigkeit.

Das letzte Gebet, das Elia unter dem Ginsterstrauch spricht: Ich habe versagt, ich will sterben. Es bringt alles nichts mehr. Dann legte Elia sich hin und schlief unter dem Strauch ein.

Hoffnungslosigkeit hat das ganze Leben von Elia eingenommen. Er spricht nicht mehr mit Gott über seine Herausforderungen und Probleme, weil er die Hoffnung aufgegeben hat, dass Gott etwas daran ändern könnte.

Das war einmal ganz anders bei Elia. Er hatte grosse Hoffnungen. Beispielsweise, dass König Ahab und seine Frau Isebel wieder zum Gott der Bibel umkehren. Er hatte die Hoffnung, dass das Volk Israel durch die Wunder, die sie erlebt haben, nicht nur kurzfristig, sondern langfristig Gott nachfolgen.

Doch jetzt denkt Elia: Es bringt nichts. Die Zeichen und Wunder bringen nichts. Alles beten bringt nichts. Hoffnungslosigkeit.

Depressionen verleiten uns dazu, dass wir aufhören mit Gott zu sprechen. Dass wir aufhören, mit Gott über unsere Ängste zu sprechen, im Vertrauen darauf, dass er unsere Situation verändern kann. Doch wo du nicht mehr mit Gott im Gespräch über deine Ängste und Sorgen bist, macht sich eine tiefe Hoffnungslosigkeit breit!

Flucht, Isolation, Fehleinschätzung und Sprachlosigkeit gegenüber Gott. Wir können bei Elia beobachten, wie ihn diese vier Aspekte in eine tiefe Depression getrieben haben. Diese Beobachtungen können uns helfen, solche Warnsignale bei uns aber auch bei unserem Gegenüber, frühzeitig wahrzunehmen und anzusprechen. Sich frühzeitig Hilfe zu holen. Und zwar bevor man immer tiefer in dieses dunkle Tal der Depression hineinstürzt.

Ich möchte hier einfach betonen: Diese vier Schritte können Hilfe zur Selbsthilfe sein. Es gibt jedoch auch Situationen, in denen du schon so tief in einer Depression drin bist, dass du nicht mehr ohne professionelle Hilfe von aussen, rauskommst. Weil du keine Kraft oder Energie mehr hast.

Wenn du merkst, dass du Hilfe brauchst, darfst du gerne auf mich oder auch Leute aus der Gemeindeleitung zukommen. Wir unterstützen dich gerne, indem wir dich innerhalb oder ausserhalb der Kirche mit Menschen vernetzen, die dich begleiten und dir helfen können.

Gott und Burnout / Depression

Für Elia kommt die Beobachtung dieser vier Aspekte etwas gar spät. Er ist tief drin in seiner Depression.

Wir haben seine letzten Sätze noch im Kopf (1.Könige 19,4b+5a):

»Ich habe genug, Herr«, sagte er. »Nimm mein Leben, denn ich bin nicht besser als meine Vorfahren.« 5 Dann legte er sich hin und schlief unter dem Strauch ein.

Elia ist am Tiefpunkt seines Lebens angekommen. Und genau an diesem Tiefpunkt greift Gott nun ins Leben von Elia ein! Und führt ihn aus seiner Depression heraus.

Am besten lesen wir miteinander, wie das geschehen ist.

1.Könige 19,5b-9a

Doch plötzlich berührte ihn ein Engel und sagte zu ihm: »Steh auf und iss!« 6 Er blickte um sich und sah ein Stück auf heißen Steinen gebackenes Brot und einen Krug Wasser bei seinem Kopf stehen. Also aß und trank er und legte sich wieder hin. 7 Da kam der Engel des Herrn ein zweites Mal, berührte ihn und sagte: »Steh auf und iss, denn vor dir liegt eine lange Reise!« 8 Er erhob sich, aß und trank, und das Essen gab ihm genug Kraft, um 40 Tage und Nächte bis zum Berg Gottes, dem Horeb, zu wandern. 9 Dort fand er eine Höhle, in der er die Nacht verbrachte.

Versorgt

Gott greift in die Geschichte ein und spricht den depressiven Elia an. Er sagt ihm jedoch nicht: „Jetzt reiss dich mal zusammen. Steh endlich auf und geh wieder an die Arbeit! Jetzt hast du so viele Wunder erlebt und jetzt das...! Wenn ich das gewusst hätte, hätte ich einen anderen Propheten genommen...!“

Nein, das ist nicht die Botschaft, die Gott für Elia hat. «Steh auf und iss!», das ist es, was Gott zu Elia sagt. Gott fordert von Elia nichts weiter als essen, trinken und schlafen. Gott versorgt Elia und darf dann weiter schlafen.

Das ist ermutigend. Gott lässt Elia in diesem Zustand nicht fallen. Elia darf total fertig sein. Er darf sich die Zeit zur Regeneration nehmen. Einfach essen, trinken und schlafen. Gott selbst sorgt dafür. Er weiß, wie es uns als Menschen geht.

Und wir sollten nicht anders mit denen verfahren, die etwas Ähnliches erleben wie Elia. Ermahnung, Zurechtweisung, das Suchen nach geistlichen Fehlern wäre hier fehl am Platz. Die Schwachen müssen getragen werden. Wir lesen in 1Thes 5,14: „Ermahnt die Unordentlichen, tröstet die Verzagten, tragt die Schwachen.“ Schwache müssen einfach mal getragen werden, nicht angespornt. Genauso geht Gott hier mit Elia um. Elia erlebt in seiner Depression: Ich bin nach wie vor in Gottes Hand. Er lässt mich nicht fallen. Ich darf ausruhen. Ich bin von ihm gehalten und wertgeschätzt, egal ob ich jetzt etwas leisten kann oder nicht. Er erwartet nicht von mir, dass es gleich wieder weiter geht und ich baldmöglichst wieder was leisten kann. Er wird mir zu seiner Zeit ganz neu begegnen. Zu *seiner* Zeit. Ich darf dazu stehen, dass ich jetzt selbst überhaupt nicht mehr kann. Und wissen: Gerade jetzt hält Jesus mich fest, sieht mich, lässt mich essen und trinken und schlafen, ohne irgendetwas mehr zu wollen.

Ehrlich

Als der Engel Elia zum zweiten Mal begegnet ist Elia bereit für einen nächsten Schritt aus seinem dunklen Tal. Er macht sich auf zum Berg Horeb. Es ist jener Berg, auf dem Gott bereits Mose begegnet ist. Der Berg steht für die Begegnung mit Gott.

Elia macht sich also auf, um Gott neu zu begegnen. Und dort, am Berg Horeb, kommt es nun zum Gespräch zwischen Gott und Elia. Und Gott stellt Elia eine einfache Frage (1.Könige 19,9b):

Doch der Herr sprach zu ihm: »Was tust du hier, Elia?«

Gott stellt diese Frage nicht, weil er die Antwort nicht kennen würde. Sondern weil er möchte, dass wir ehrlich und offen aussprechen, was unser Herz bewegt. Gott möchte mit uns kommunizieren. Er möchte mit uns Beziehung pflegen.

Und Elia öffnet sein Herz und erzählt Gott seinen ganzen Frust (1.Könige 19,10):

Elia antwortete: »Ich habe dem Herrn, Gott, dem Allmächtigen, von ganzem Herzen gedient. Denn die Israeliten haben ihren Bund mit dir gebrochen, deine Altäre niedergerissen und deine Propheten getötet. Ich allein bin übrig geblieben, und jetzt wollen sie auch mich umbringen.«

Elia sagt Gott, was ihn so stresst. Er wird ehrlich vor Gott!

1. Ich habe alles gegeben für dich! 2. Es hat nichts genützt! 3. Obwohl du der Allmächtige Gott bist, ist dir die Situation offenbar über den Kopf gewachsen. Ich erlebe dich nicht in dieser Situation. Und 4. Ich bin der letzte, der dir nachfolgt. Und jetzt wollen sich auch mich noch töten.

Wo bist du Gott? Das ist die Frage, die wir aus dem ganzen Frust von Elia raushören.

WO BIST DU GOTT?

Für Gott passt das. Er hält unseren Frust aus. Es ist unglaublich wichtig, dass wir an diesen Punkt kommen, an dem wir vor Gott aussprechen, was uns frustet. Wo wir von Gott enttäuscht sind. Wo wir von Gott mehr erwartet hätten. Es ist so wichtig, dass wir ehrlich werden! Und unser Herz vor Gott öffnen.

Und genau das macht Elia.

Korrigiert

Und wisst ihr, was jetzt hochspannend ist? Wie Gott darauf reagiert.

1.Könige 19,11-14.

11 Da sprach der Herr zu ihm: »Geh hinaus und stell dich auf den Berg vor den Herrn, denn der Herr wird vorübergehen.« Zuerst kam ein heftiger Sturm, der die Berge teilte und die Felsen zerschlug, vor dem Herrn her. Doch der Herr war nicht im Sturm. Nach dem Sturm bebte die Erde, doch der Herr war nicht im Erdbeben. 12 Und nach dem Erdbeben kam ein Feuer, doch der Herr war nicht im Feuer. Und nach dem Feuer ertönte ein leises Säuseln. 13 Als Elia es hörte, zog er seinen Mantel vors Gesicht, ging nach draußen und stellte sich in den Eingang der Höhle. Eine Stimme sprach: »Was tust du hier, Elia?« 14 Er sagte: »Ich habe dem Herrn, Gott, dem Allmächtigen, von ganzem Herzen gedient. Aber die Israeliten haben ihren Bund mit dir gebrochen, deine Altäre niedergerissen und deine Propheten umgebracht. Ich allein bin übrig geblieben, und jetzt wollen sie auch mich noch umbringen.«

Gott fordert Elia nun zum nächsten Schritt heraus. «Steig aus deiner dunklen Höhle. Ich möchte dir begegnen und dir zeigen, wer ich wirklich bin!»

Elia erwartet jetzt also, dass Gott ihm begegnet. Vielleicht so, wie damals, als Feuer vom Himmel gefallen ist.

Es kommt ein mächtiger, gewaltiger Sturm auf. Aber Gott ist nicht im Sturm.

Dann beginnt die Erde zu beben. Doch Gott war nicht im Erdbeben.

Und dann kam ein grosses Feuer. Doch Gott war auch nicht im Feuer.

Doch dann hört Elia ein leises Säuseln, einen leisen Hauch, und Elia merkt: Jetzt ist Gott da. Er geht aus der Höhle und erlebt Gottes Gegenwart. Und genau in durch diese Begegnung wird Elias Gottesbild korrigiert.

Der allmächtige Gott ist da. In diesem feinen, leisen Wind.

Und dieser Gott fragt Elia erneut: Elia, was willst du hier?

Und Elia wiederholt seine Klage nochmals: Gott, wo bist du die ganze Zeit gewesen? Ich habe dich nicht erlebt.

Und genau durch diese Gottesbegegnung muss Elia klar geworden sein: Gott war die ganze Zeit da. Ich habe ihn nur nicht wahrgenommen. Er war nicht überfordert mit Isebel. Er war nicht überfordert mit Ahab. Er ist auch nicht überfordert mit dem Volk von Israel. Gott hat Elia nie verlassen. Er war die ganze Zeit bei Elia. Er hatte die ganze Zeit alles im Griff. Auch dann, wenn nicht die grossen Wunder geschehen sind.

Gebraucht

Und genau diese Erkenntnis von Elia war ganz wichtig. Denn jetzt ist er bereit, von Gott einen neuen Auftrag zu empfangen!

1.Könige 19,15-16.

Da sprach der Herr zu ihm: »Geh zurück auf dem Weg, den du gekommen bist, durch die Wüste nach Damaskus. Wenn du dort bist, salbe Hasaël zum König von Aram. 16 Dann salbe Jehu, den Sohn Nimschis, zum König von Israel, und salbe Elisa, den Sohn Schafats aus Abel-Mehola, an deiner Stelle zum Propheten.

Es ist spannend, was hier geschieht: Der depressive Elia sagt über sich selbst: Ich bin ein Versager, ich bin nicht besser als meine Vorfahren, und ich will deshalb sterben, ich will weg von hier, dann stresst mich das alles nicht mehr!

Doch nun sagt Gott einmal, wie er die Situation beurteilt:

1. In meinen Augen bist du kein Versager! Sonst würde ich dir jetzt keinen neuen Auftrag geben.

2. Ich erwarte nicht von dir, dass du mehr leistest als deine Vorfahren! Erfolg ist für mich nämlich nicht, wie gross und wie gut deine Leistung aus menschlicher Sicht ist. Erfolg ist für mich, wenn du meiner Stimme gehorchst.

Und 3. Ich habe die Kontrolle nie verloren! Ich hatte jederzeit alles im Griff. Auch dann, als Isebel dich mit dem Tod bedroht hat!

Als Beweis gibt Gott Elia den Auftrag, im Feindesland, bei den Aramitern, einen neuen König einzusetzen, der Isebel bestrafen wird.

Ausserdem soll er auch in Israel einen neuen König einsetzen. Einen König, der später den Baalskult in Israel ausgelöscht hat.

Und dann stellt Gott Elia noch eine Burnout-Prophylaxe zur Seite: Den Prophetenschüler Elisa. Er wird Elia in seinen Aufgaben begleiten und seine Aufgabe einmal weiterführen soll.

Durch diesen Auftrag zeigt Gott Elia: Ich habe alles in meiner Hand. All deine Sorgen, all deine Ängste, waren umsonst. Ich bin der allmächtige Gott. Und ich schreibe meine Geschichte mit dir weiter.

Es ist gut möglich, dass du das Thema Depression aus deinem eigenen Leben kennst. Die Geschichte von Elia zeigt dir, wie Gott dir in dieser Situation begegnen möchte.

Zuerst einmal darfst du wissen: Gott ist geduldig. Er macht dir keine Vorwürfe. Er hat keinen Zeitdruck. Er stresst dich nicht. Vielmehr ist er einfach da und versorgt dich. Er hält dich in seiner Hand. Gott ist gegenwärtig, auch wenn du ihn vielleicht nicht spürst. Er ist das feine, leise säuseln. Gott wartet auf dich.

Er wartet auf dich, bis du bereit bist und genug Kraft hast, um einen Schritt vorwärtszugehen. Vorwärtszugehen und auszusprechen, was dein Herz, deine Seele bewegt. Was tust du hier? Diese Frage möchte Gott dir stellen. Und er ist bereit, deine Antwort zu hören. Deinen Frust, deine Enttäuschung, deine Verzweiflung, deine Angst, deine Vorwürfe, deinen Zerrbruch.

Der nächste Schritt ist dann, dass du aus deiner Höhle aussteigst, um Gott zu begegnen! Gott möchte mit dir in Kontakt sein, weil er dir so viel zu geben hat. Er möchte Dinge in deinem Leben ansprechen, korrigieren, heilen, richtigstellen, aufdecken.

Und dann, als letzter Schritt, wird Gott dir eine neue Lebensperspektive schenken. Er möchte dir mehr und mehr Einblick geben in seine Pläne und seine Ideen, die er für dein Leben hat! Und wenn du dich darauf einlässt, wird er seine Geschichte mit DIR weiterschreiben.