



DYNAMIC GOSPEL
NEW EUROPE

CONVERSATION
AND GATHERING

SOMMER KONVERSATION

Inhaltsverzeichnis

Willkommen	3
Instructions	5
Einen Verwundeten Planeten inmitten einer Pandemie zur Versöhnung bringen	8
Burnout	15
Zeigen Sie Anzeichen Von Burnout? Test	18
Take Care of Yourself	21

Willkommen

Der Sommer ist da! Wir möchten Ihnen allen die Gelegenheit geben, sich auszuruhen, deshalb wird es für die Monate Juli und August nur eine einzige Seite für das Sommergespräch der Lausanne Europa 20/21-Konversation geben. Ihre Impact-Gruppe kann sich während dieser Zeit treffen, wann immer Sie wollen, und die Themen wurden so gewählt, dass sie die Ferienzeit widerspiegeln.

Erstens möchten wir Sie ermutigen, die Schönheit von Gottes Schöpfung zu bewundern, aber auch den Auftrag Gottes zu erkennen, für sie zu sorgen. Und zweitens möchten wir, dass Sie über den Teil dieses Schöpfungsauftrags nachdenken, der die Selbstfürsorge einschließt. Die Themen dieses Sommers sind also Schöpfungspflege und Selbstfürsorge.

Wenn Sie Fragen haben, zögern Sie bitte nicht, uns eine E-Mail zu schicken an conversation@lausanneeurope.org

Und wenn Sie gerade erst mit Ihrer Impact-Gruppe beginnen oder verwirrt sind, worum es in der Gruppe geht, dann schauen Sie sich die Einführungsseiten der [Konversations-](#) und [Impact-Gruppen](#) an, um mehr darüber zu erfahren.

Schöpfungspflege

In Vorbereitung auf Ihre Impact Group möchten wir Sie bitten, den folgenden Artikel von Ruth Valerio zu lesen. Ihr Artikel "Versöhnung eines verwundeten Planeten inmitten einer Pandemie" stellt Verbindungen zwischen der Schöpfungspflege und den Themen der Gespräche der letzten zwei Monate, über Covid-19 und Versöhnung, her.

Ruhe und Burnout

Covid-19 hat zwar dazu geführt, dass die meisten kirchlichen Aktivitäten in diesem Frühjahr abgesagt wurden, aber es hat sicherlich nicht alles gestoppt. Tatsächlich hat die Verlagerung so vieler Aktivitäten ins Internet dazu geführt, dass viele von uns beschäftigt sind denn je. Einige von uns konnten monatelang keine Pause machen. Ein Teil des Sommergesprächs beinhaltet daher, dass wir über die Gefahr eines Burnouts nachdenken und darüber, was uns die Heilige Schrift über den Ruf zur Ruhe lehrt.

Vor Ihrer Impact Group gibt es zwei Dinge zu lesen: einen kurzen Artikel, der für Helfer und Notfallhelfer geschrieben wurde, um Sie zum Nachdenken über das Thema anzuregen, und dann ein Kapitel aus "Take Care of Yourself": Survive and Thrive in Christian Ministry“ von Pablo Martinez.

Instructions

1. Einleitung und Gebet

Nehmen Sie sich zu Beginn der Impact-Gruppe einen Moment Zeit, um zu beten und natürlich, falls jemand neu in der Gruppe ist, dass er/sie sich vorstellt.

2. Schöpfungspflege

Jeder sollte "Versöhnung eines verwundeten Planeten inmitten einer Pandemie" von Ruth Valerio vor der Impact Group gelesen haben. Wir schlagen vor, dass Sie dann die folgenden Fragen diskutieren:

1. Ruth Valerio sagt, dass "ein Evangelium, das unsere Beziehung zur ganzen Schöpfung nicht einschließt, nicht das volle Evangelium ist". Stimmen Sie ihr zu? Was sind die Folgen der Verkündigung eines Evangeliums, das unsere Beziehung zur ganzen Schöpfung nicht einschließt?

2. Wie würde es aussehen, wenn die Schöpfungspflege im Mittelpunkt des kirchlichen Lebens stünde?
3. Diese Welt ist wunderbar, aber verwundet. Wie haben Sie diese beiden Realitäten während der Covid-19-Pandemie erlebt?
4. Wie hat Ihnen der Artikel geholfen, besser zu verstehen, was es bedeutet, zum Ebenbild Gottes gemacht zu sein?

3. Ruhe and Burnout

Wir möchten wirklich, dass Sie sich diesen Sommer eine Auszeit nehmen, um sich auszuruhen. Vielleicht haben Sie das bereits getan, aber wir möchten, dass Sie über die Bedeutung der Ruhe miteinander sprechen. Nachdem Sie die beiden Texte gelesen haben, denken Sie über die folgenden Fragen nach:

1. "Der göttliche Plan beinhaltet ein Gleichgewicht zwischen Arbeiten und Ausruhen, Geben und Empfangen" (Martinez). Wenn wir das wissen, warum fällt es uns dann so schwer, uns um unseren eigenen Weinberg zu kümmern? Welche Einsichten hat uns das Buchkapitel in dieser Hinsicht gegeben?
2. "Das Problem ist nicht, zu viel zu arbeiten, sondern zu wenig zu ruhen (sich zu erholen)". Welche praktischen Schritte können Sie unternehmen, um das richtige Gleichgewicht in der Umsetzung der beiden Richtungen zu finden (Output/Eingang; Dienst/Kloster)?
3. Waren Sie mit der Burnout-Formel "Burnout = Überarbeitung/Müdigkeit + Zynismus + Ineffektivität" einverstanden? Gibt es Ihrer Meinung nach noch andere Faktoren?
4. Der Artikel aus dem Headington Institute schließt mit einigen Ideen zur Vermeidung von Burnout. Welche Taktiken/Ideen haben Sie für sich selbst als am wirksamsten erwiesen?

4. Gebet

1. Beginnen Sie diese Gebetszeit mit einer Zeit der Buße:
 - Buße zu tun für unsere Taten, die Gottes weitergehende Schöpfung entehrt haben (z.B. Abholzung, Luftverschmutzung, Plastikverschmutzung, Tierhandel usw.)
 - Buße dafür, dass wir "unseren Weinberg vernachlässigt haben", indem wir die Arbeit zu einem Götzen gemacht haben. Lasst uns beten, dass Gott uns die Bereiche in unserem Leben offenbart, die wir vernachlässigt haben, damit wir wieder Ruhe in Gott finden, indem wir einfach sind und nicht tun (Matthäus 11,28-30).
2. Lasst uns beten, dass wir als der Leib Christi diszipliniert werden, die Natur durch unser Handeln und Reden als Ausdruck des vollen Evangeliums wirklich zu pflegen und zu nähren.
3. Beten Sie für die Gemeinden in Europa, dass sie selbstlos alltägliche Praktiken aufgeben, die zu Umweltverschmutzung führen - z.B. unnötige Einkäufe,

die der Umwelt schaden, Verwendung von Plastiktüten usw.

4. Beten Sie um Weisheit, die Quelle unseres Burnouts zu erkennen, und seien Sie mutig, sich der Führung Gottes zu unterwerfen, um Trost und Ruhe zu finden.
5. Möge der Heilige Geist uns dazu führen, dass wir wissen, wann wir aufhören sollen, uns um die Weinberge anderer Leute zu kümmern und uns um unsere eigenen zu kümmern.

5. Leisten Sie Ihren Beitrag zur Konversation

Wir möchten gerne nach jeder Sitzung von Ihrer Impact-Gruppe hören. Bitte nehmen Sie sich ein paar Minuten Zeit, um das, was Sie von Gott hören, die Höhepunkte der Diskussion und alle aufgeworfenen Fragen im Kommentarfeld direkt unten zusammenzufassen.

Wir wünschen Ihnen einen schönen Sommer. Wir sehen uns im September.

[ZUR KONVERSATION GEHEN](#)

Einen Verwundeten Planeten inmitten einer Pandemie zur Versöhnung bringen

Von Ruth Valerio

[Zum Artikel online gehen](#)

Ich schreibe dies mit Blick in meinen Garten. Ich höre die Vögel laut singen, und die Stille durch den fehlenden Verkehrslärm ist krass. Wenn ich draußen stehe und in den Himmel schaue, ist er klar und blau, ohne Flugzeugspuren. Der Kanal, an dem ich meinen täglichen Spaziergang mache, ist so klar, wie ich ihn noch nie gesehen habe, jetzt, da keine Boote ihn benutzen und den Schlamm aufwühlen. Als ich neulich mit meiner Tochter spazieren ging, standen wir mitten auf einer normalerweise stark befahrenen Straße, auf der kein Auto unterwegs war, und ich sagte: "Bleib einen Moment stehen und genieße dies. Vielleicht erlebst du das nie wieder".

Wir durchleben tiefgreifende Schockzustände: sozial, politisch, wirtschaftlich... und die Auswirkungen dieser werden noch viele Jahre andauern. Neben den positiven Erfahrungen, die einige von uns machen, sind wir auch mit Angst, Trauer und Leid konfrontiert. Es gibt immense Herausforderungen, mit denen wir zu Hause, in unseren Kirchen und an unseren Arbeitsplätzen konfrontiert sind. Welchen Beitrag leistet das Thema Versöhnung in der heutigen Zeit, insbesondere in Bezug auf unsere Beziehung zur umgebenden Natur?

Lassen Sie mich mit den Grundlagen beginnen: Gott schuf eine Welt, die er für sehr gut erklärte, eine Welt, in der Menschen und die umgebende Natur harmonisch in der Gegenwart Gottes existieren. Die Beziehung zu Gott,

zu anderen, zu uns selbst und zur übrigen Schöpfung ist für Gottes Liebesabsichten von zentraler Bedeutung. Aber diese Beziehungen gingen sehr schnell schief, und die Bibel erzählt dann die Geschichte, wie Gott daran arbeitet, sie wiederherzustellen und wieder in Ordnung zu bringen – ein Plan, der schließlich in Jesus Christus seine Erfüllung findet.

“Dies ist eine Welt voller Ehrfurcht und Schönheit; eine Welt, die Gott geschaffen hat, in der es vor Leben wimmelt, voller Vielfalt und Überfluss und Farbe”

Das Evangelium – wörtlich “die gute Nachricht” – ist also ein Evangelium der Versöhnung. Durch Jesus sind wir mit Gott, mit der umgebenden Natur, mit anderen Menschen und mit uns selbst versöhnt. Das bedeutet, dass ein Evangelium, das unsere Beziehung zur ganzen Schöpfung nicht einschließt, nicht das volle Evangelium ist. Wie tragisch, dass wir uns mit einem so abgemagerten Evangelium zufrieden gegeben haben! (1)

Während der Pandemie habe ich darüber nachgedacht, wie wir in einer wunderbaren und doch verwundeten Welt

leben. Wie wir oben gesehen haben, haben viele von uns wiederentdeckt, in was für einer wunderbaren Welt wir leben. Diejenigen unter uns, die das Glück haben, Gärten zu haben oder in Ländern zu leben, in denen uns die Abriegelung einen täglichen Spaziergang ermöglicht hat, wissen es heute mehr denn je zu schätzen, nach draußen zu gehen. So viele Menschen haben sich auf eine Weise wieder mit der umgebenden Natur verbunden, wie sie es seit Jahren nicht mehr getan haben, und haben erkannt, wie nährend und gut für unser Wohlbefinden es ist, Zeit im Freien zu verbringen.

Dies ist eine Welt voller Ehrfurcht und Schönheit; eine Welt, die Gott geschaffen hat, in der es vor Leben wimmelt, voller Vielfalt und Fülle und Farbe. Und mit welchen Nachbarn wir diese Welt teilen: die unglaublichste und verblüffendste Mischung aus seltsamen, lustigen, furchterregenden, knuddeligen, schuppigen, seltsamen, winzigen, riesigen Kreaturen, die wir uns jemals vorstellen können! (2)

Doch gleichzeitig leben wir in einer Welt, die schwer verwundet ist. Entgegen dem, was einige Kirchenführer sagen, möchte ich feststellen, dass Covid-19 kein Gericht Gottes ist: Er hat es nicht verursacht oder will es nicht

herbeiführen. Die Bibel weist zwar darauf hin, dass es Zeiten geben kann, in denen die Krankheit eines Menschen die Folge einer persönlichen Sünde ist, aber ob und wann Menschen krank werden, dafür gibt es keine biblische Rechtfertigung dies automatisch mit der Sünde eines Menschen in Verbindung zu bringen, und wir müssen sehr vorsichtig sein, bevor wir etwas als Gottes Gericht aussprechen.

Doch wie wir gesehen haben, ist die Bibel klar, dass Gott, die Menschen und die umgebende Natur tief miteinander verbunden sind. Wenn ein Aspekt dieses Beziehungsgeflechts zerbrochen ist, wird sich das auf alles auswirken. So schwer es auch zu hören ist, der Ausbruch von Covid-19 ist keine "Naturkatastrophe". Es handelt sich vielmehr um eine Katastrophe, die wir selbst verursacht haben. Viren überspringen Arten und dringen in den Menschen ein, und die Umweltzerstörung macht dies wahrscheinlicher und häufiger, da die Menschen in engeren Kontakt mit virusübertragenden Tieren gebracht werden.

Entwaldung, Bergbau, Buschfleisch-Handel, Tierhandel und nicht-nachhaltige landwirtschaftliche Praktiken sind alles Faktoren, die wahrscheinlich eine Rolle spielen. Es ist

verlockend, diese Pandemie und den Zusammenbruch des Klimas als ihren Ursprung anderswo zu sehen, und die Schuld auf Menschen, Regierungen und Organisationen in anderen Teilen der Welt zu schieben. Aber Europa ist sicherlich kein unschuldiger Zuschauer.

Im Jahr 2008 verpflichtete sich die Europäische Kommission, die Abholzung der Wälder zu stoppen, doch im Jahr 2019 erkannte sie an, dass ihre Ziele mit dem derzeitigen Kurs wahrscheinlich nicht erreicht werden können. (3) Während Europas Aufforstungsplantagen boomen, stimulieren die europäischen Verbraucherpraktiken immer noch die globale Entwaldung, indem sie fast ein Viertel der Produkte importieren, die auf illegal abgeholzten Flächen auf der ganzen Welt angebaut wurden. (4)

Eine Studie aus dem Jahr 2010 hat ergeben, dass Buschfleisch illegal aus Afrika nach Europa importiert wird, was erhebliche Gesundheitsrisiken für Menschen und Vieh mit sich bringt. (5)

Daneben hat sich das Virus aufgrund unserer Abhängigkeit vom Fliegen so schnell verbreitet. Wir wissen seit Jahrzehnten, wie umweltschädlich das Fliegen

ist, und dennoch haben wir unsere Flüge in, von und nach Europa stetig gesteigert, im Jahr 2008 waren es über eine Milliarde Passagierflüge. (6)

Die Verzweiflung der Armut und die Gier nach Reichtum bilden die Grundlage für ein globales System, das im grundlegenden Widerspruch zu Gottes ursprünglicher Absicht des Schalom zwischen allen Dingen steht, und die gegenwärtige Pandemie ist eine schreckliche Folge davon. Und während wir uns natürlich auf Covid-19 konzentrieren, dauern die Katastrophen des Klimazusammenbruchs, des Verlusts der biologischen Vielfalt und der Verschmutzung durch Plastik immer noch an, und wir müssen sie weiterhin dringend bekämpfen.

“Die Verzweiflung der Armut und die Gier nach Reichtum bilden die Grundlage für ein globales System, das im grundlegenden Widerspruch zu Gottes ursprünglicher Absicht des Schalom”

Wie können wir also ein Evangelium der Versöhnung in diese Situation bringen? Eine Antwort darauf findet man, wenn man sich anschaut, was es für uns bedeutet, “nach

dem Bilde Gottes” (Gen 1,26-28) geschaffen zu sein. Diese Beschreibung stellt den Menschen in eine besondere Beziehung zu Gott und schaut in zwei Richtungen.

Erstens blickt sie in die Richtung unserer Beziehung zu anderen und spricht von der absoluten Gleichheit der Menschen: Alle Menschen sind nach dem Bilde Gottes geschaffen. Diese absolute Gleichheit bedeutet, dass Armut ein absolutes Gräuel ist. Covid-19 fordert uns hier heraus. Es stellt die krassen Ungleichheiten unserer Welt bloß, da es diejenigen am schlimmsten trifft, für die Abschottung kein Geld und keine Nahrung bedeutet und die keinen Zugang zu den Grundlagen von sauberem Wasser und Seife haben, geschweige denn zu einem Garten oder Park.

Zur Versöhnung mit anderen gehört es, auf die Bedürfnisse der Nachbarn in der Nähe und in der Ferne einzugehen. In Europa lebt 1 von 5 Personen in Haushalten, die von Armut oder sozialer Ausgrenzung bedroht sind, und die Forschung zeigt, dass sie dadurch besonders anfällig für das Virus sind, ebenso wie das Leben in Gegenden mit hoher Luftverschmutzung. (7) Menschen in Flüchtlingslagern sind in Europa während dieser Pandemie besonders gefährdet (8).

Versöhnung mit anderen bedeutet nicht nur, auf die Bedürfnisse unserer direkten Umgebung und unserer Nation einzugehen, sondern auch auf unsere globalen Nachbarn und die Bedürfnisse derer zu achten, die in Ländern leben, die nicht über den finanziellen Schutz oder die Gesundheitsausrüstung verfügen, die wir haben.

Zweitens bedeutet das Ebenbild Gottes zu sein, in die Richtung der ganzen Schöpfung zu blicken. Wie ein Bild in einem Tempel sind wir Gottes Repräsentanten, geschaffen, um zu dienen und für den Rest dessen, was er geschaffen hat, zu sorgen. Covid-19 fordert uns heraus, zu erkennen, wie weit wir davon abgekommen sind, dies gut zu tun, aber es bietet uns auch eine einzigartige Gelegenheit zur Veränderung. Werden wir, wenn wir aus dem Lockdown herauskommen und unsere Volkswirtschaften ankurbeln, dies auf eine Weise tun, die uns nicht wieder auf das vor der Pandemie erreichte Niveau der Umweltverschmutzung zurückführt? Werden wir der Bekämpfung der Entwaldung und einer nicht nachhaltigen Landwirtschaft Vorrang einräumen? (9) Werden wir unsere Regierungen drängen, dafür zu sorgen, dass die wirtschaftliche Erholung innerhalb der Parameter erfolgt, die eine Zukunft im Rahmen von 1,5°C

ermöglichen? Es ist ermutigend zu sehen, dass Amsterdam beschlossen hat, seine Wirtschaftstätigkeit so wieder aufzubauen, dass die Kernbedürfnisse aller befriedigt werden, aber im Rahmen der Möglichkeiten unseres Planeten, und die staatliche Hilfe für Air France ist mit starken klimatischen Bedingungen verbunden. (10)

Bei Tearfund arbeiten wir vor Ort mit unseren Partnern in vielen Ländern der Welt hart zusammen, um auf die dringenden Bedürfnisse der Pandemie zu reagieren. Und wir befassen uns mit diesen grundlegenden systemischen Fragen und regen ein Gespräch mit den Kirchen an, um zu fragen: Wie können wir wieder eine bessere Welt aufbauen, die gerechter und grüner ist? (siehe https://www.tearfund.org/about_you/action/the_world_rebooted/ für weitere Informationen)

Als Christen und Kirchen können wir eine zentrale Rolle dabei spielen, eine Welt ohne große Unterschiede zwischen Arm und Reich zu fordern und darauf hinzuarbeiten – eine Welt, die es uns ermöglicht, in Harmonie mit der ganzen Schöpfung zu leben. Wir wissen, dass wir sie erst dann vollständig sehen werden, wenn Christus auf diese Erde zurückkehrt und er in unserer Mitte wohnt, in der Verwandlung aller Dinge (Offb 21 und

22), aber wir sind zukunftsorientierte Menschen, und wir können uns jetzt von dieser Hoffnung motivieren lassen, wie wir leben, handeln, beten und sprechen.

Fußnoten

1. Die vollständigen Bibelangaben und weitere Informationen finden Sie in R. Valerio, Just Living: Faith and community in an age of consumerism (Hodder & Stoughton, 2016, p17-24).
2. Für weitere Informationen zu diesem Thema und eine Untersuchung von Genesis 1 und wie wir die Themen der Schöpfungstage mit heutigen Themen in Verbindung bringen können, siehe R. Valerio, Saying Yes to Life (ursprünglich das Fastenbuch des Erzbischofs von Canterbury aus dem Jahr 2020).
3. See 'Communication From The Commission To The European Parliament, The Council, The European Economic And Social Committee And The Committee Of The Regions; Stepping up EU Action to Protect and Restore the World's Forests' <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EN/TXT/?qid=1565272554103&uri=CELEX:52019DC0352>
4. <https://www.theguardian.com/environment/2017/jun/30/europes-contribution-to-deforestation-set-to-rise-despite-pledge-to-halt-it>
5. <https://conbio.onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/j.1755-263X.2010.00121.x>
6. <https://ec.europa.eu/eurostat/documents/2995521/10265946/7-06122019-AP-EN.PDF/8f2c9d16-c1c4-0e1f-7a66-47ce411faef7>
7. <https://www.eurofoodbank.org/en/poverty-in-europe>; <https://www.newsmax.com/health/health-news/hardest-hit-communities-lower-income-elderly-cdc-death-records/2020/04/01/id/960944/>; <https://www.sciencedaily.com/releases/2020/04/200406100824.htm>
8. <https://www.euractiv.com/section/justice-home-affairs/news/refugees-left-behind-in-coronavirus-crisis-aid-groups-warn>
9. Im Zusammenhang mit der aktuellen Pandemie ist auch die Bekämpfung unregulierter "wet markets" von entscheidender Bedeutung. (Im Sprachgebrauch des

Englischen in Hongkong oder Singapur versteht man unter einem wet market traditionelle Orte, wo meist noch lebendige beziehungsweise kurz vor dem Verkauf geschlachtete Tiere wie Schweine oder Geflügel verkauft werden, außerdem sonstige Fleischwaren, ferner Fisch, Reptilien, Meeresfrüchte usw. (Quelle: Wikipedia))

10. <https://www.theguardian.com/world/2020/apr/08/amsterdam-doughnut-model-mend-post-coronavirus-economy>; <https://www.businesstraveller.com/business-travel/2020/04/30/air-france-told-not-to-compete-with-the-tgv/>

Burnout

Von The Headington Institute

[Zum Artikel online gehen](#)

Burnout ist etwas, von dem ich in meinen Gesprächen mit Menschen oft höre. Unser Selbsttest für Burnout (Zeigen Sie Anzeichen von Burnout?) hat sich über die Jahre zu einer sehr beliebten Ressource entwickelt. Durch meine Beratungen mit Mitarbeitern von Hilfsorganisationen und Notfalleinsatzkräften begann ich, mir das Burnout-Problem in Form des Baus einer Sandburg am Strand vorzustellen. Arbeitsdruck und Anforderungen sind wie die Wellen des Ozeans – sie werden immer da sein. Wenn die Sandburg den Rest Ihres Lebens (Familie, Freunde, Gesundheit, persönliche Ziele) ausmacht, muss sie mit dem ständigen Arbeitsdruck im Blick gebaut werden.

Ich möchte, dass Sie sich überlegen, wie Sie Burnout derzeit definieren. Die meisten Menschen assoziieren Burnout mit hoher Arbeitsbelastung und der daraus

resultierenden Müdigkeit oder Stress. Dies ist eine sehr wichtige Komponente des Burnouts, aber Untersuchungen zeigen, dass dies nicht das Gesamtbild ist. Mit Müdigkeit allein können viele Menschen einen Weg finden, um weniger zu arbeiten, eine Pause einzulegen oder sich sogar daran zu gewöhnen, mehr Stunden in der Woche zu arbeiten (wenn sie ihre Arbeit lieben). Burnout scheint aufzutreten, wenn zwei zusätzliche Faktoren bei Müdigkeit vorhanden sind: Zynismus und Ineffizienz.

Zynismus gegenüber unserer Arbeit bedeutet, dass wir nicht mehr das Gefühl haben, dass die größeren Auftrags- oder Projektziele erreichbar oder sinnvoll sind. Dies kann verschiedene Ursachen haben, z.B. mangelnde Zusammenarbeit in einem Team oder die verschiedenen strukturellen Hindernisse, die die Entwicklungs- und

Katastrophenhilfearbeit ineffizient machen können. Menschen sind in der Lage, sich selbst zu fordern und Herausforderungen anzunehmen, wenn sie das Gefühl haben, dass ihre Bemühungen etwas bewirken, aber nicht, wenn sie das Gefühl haben, dass die Arbeit sinnlos ist. Ineffektivität bezieht sich auf unser persönliches Gefühl der verminderten Produktivität oder Anstrengung. Oft höre ich, wie Menschen diese Dimension als die Erfahrung beschreiben, dieselbe Menge an Stunden zu arbeiten, aber immer weniger dafür vorzuweisen zu haben. Die Selbstbeobachtung, dass man nicht mehr "leistet", kann an sich schon eine beunruhigende Erfahrung sein.

Stellen Sie sich Burnout also wie eine Formel vor, die aus drei Teilen besteht:

Burnout = Überarbeitung/Müdigkeit + Zynismus + Ineffektivität

Nun, bestimmte Organisationen, Jobs und Rollen können Sie in jedem dieser Bereiche einem größeren Risiko aussetzen. Der Bereich der Entwicklungshilfearbeit ist notorisch anspruchsvoll. Aber es gibt auch Möglichkeiten, wie Sie strategisch vorgehen können, um Burnout zu vermeiden. Hier sind einige Ideen:

- Das Einüben von Work-Life-Balance-Gewohnheiten kann helfen, z.B. wenn Sie nach einer bestimmten Zeit von Ihrem Arbeitscomputer weg sind oder wenn Sie in Ihren Pausen Dinge planen, die erfüllend und erholsam sind. Ausreichender Schlaf, eine nahrhafte Ernährung, regelmäßige Bewegung und der Zugang zu sozialer Unterstützung sind alles Dinge, die präventiv gegen Müdigkeit wirken können, aber man muss sie beibehalten, damit sie funktionieren!
- Wissen, wofür Sie empfänglich sind. Manche Menschen sind geneigt, Zynismus oder Ineffizienz gegenüber der Arbeit zu empfinden, weil sie sich in anderen Bereichen ihres Lebens so gefühlt haben.
- Bewahren Sie das Bewusstsein dafür, wie Sie sich fühlen. Anzeichen von Zynismus und Müdigkeit zeigen sich nie alle gleichzeitig; sie entwickeln sich allmählich.
- Ignorieren Sie die Frühwarnsignale nicht. Oft ist der effektivste Zeitpunkt für ein Eingreifen dann, wenn Sie anfangen, sich gestresst zu fühlen, aber viele Menschen warten, bis sie kurz vor dem Zusammenbruch stehen, bevor sie sich die Erlaubnis geben, um Hilfe zu bitten. Wenn Sie nur eine oder zwei der Komponenten des

Burnout spüren – das ist ein sehr wichtiger Zeitpunkt, um die Familie, Kollegen, Freunde oder eine psychiatrische Fachkraft um Unterstützung zu bitten.

Zeigen Sie Anzeichen Von Burnout? Test

Von The Headington Institute

[Quelle: Headington Institute](#)

PDF herunterladen

Bitte beachten Sie: Diese Skala ist kein klinisch-diagnostisches Instrument und wird für Lehrzwecke zur Verfügung gestellt. Sie dient lediglich dazu, einige der häufigeren Symptome von Burnout zu identifizieren. Wenn Sie Bedenken über Ihren emotionalen Gesundheitszustand haben, sollten Sie sich an einen Fachmann für psychische Gesundheit wenden.

ANWEISUNGEN: Wie oft ist im letzten Monat Folgendes auf Sie zutreffend gewesen?
Schreiben Sie die Zahl, die zu Ihrer Situation passt, in die Zeile vor jeder Frage

0 | Nie

1 | Selten

2 | Manchmal

3 | Oft

4 | Immer

___ 1. Ich fühle mich die meiste Zeit müde oder träge, selbst wenn ich genug Schlaf bekomme.

___ 2. Ich stelle fest, dass ich mich leicht über die Ansprüche und Geschichten anderer Menschen über ihre Alltagsaktivitäten ärgere.

___ 3. Ich fühle mich distanziert, als ob ich mich nicht wirklich um die Probleme und Bedürfnisse anderer Menschen kümmere.

___ 4. Ich habe immer mehr Schwierigkeiten, mich für meine Arbeit zu interessieren.

___ 5. Ich bin traurig.

___ 6. Ich bin geistesabwesend geworden. Ich vergesse Termine, Fristen und persönliche Gegenstände.

___ 7. Ich gehe Menschen aus dem Weg und genieße es nicht einmal, mit engen Freunden und Familienmitgliedern zusammen zu sein.

___ 8. Ich fühle mich ausgelaugt; selbst Routinetätigkeiten sind anstrengend.

___ 9. Ich habe körperliche Probleme wie Magenschmerzen, Kopfschmerzen, anhaltende Erkältungen und allgemeine Schmerzen und Beschwerden.

___ 10. Ich habe Schlafprobleme.

___ 11. Ich habe Schwierigkeiten, Entscheidungen zu treffen.

___ 12. Ich fühle mich durch Verantwortung und Druck belastet.

___ 13. Ich habe wenig Begeisterung für die Arbeit, und wenn ich über meine Arbeit nachdenke, sind meine Gefühle meist negativ.

___ 14. Bei der Arbeit bleibe ich stets hinter den Erwartungen zurück, die ich für mich selbst habe oder die andere an mich stellen. Ich bin weniger effizient, als ich glaube, dass ich es sein sollte.

___ 15. Ich habe mehr (oder weniger) gegessen oder mehr Alkohol getrunken.

___ 16. Ich habe das Gefühl, dass ich die mir bei der Arbeit zugewiesenen Probleme nicht lösen kann.

___ 17. Ich habe das Gefühl, dass meine Arbeit unbedeutend ist bzw. keinen Unterschied macht.

___ 18. Ich fühle mich bei der Arbeit "benutzt" und nicht gewürdigt.

___ 19. Ich bin leicht frustriert und gereizt wegen kleiner Unannehmlichkeiten.

___ 20. Ich habe Schwierigkeiten, mich bei der Arbeit zu konzentrieren und Aufgaben zu erledigen.

___ 21. Ich habe das Gefühl, dass ich bei der Arbeit zu viel (oder zu wenig) zu tun habe.

___ 22. Ich arbeite lange (mehr als 10 Stunden pro Tag) oder habe nicht mindestens einen freien Tag pro Woche.

___ 23. Ich bin mit Konflikten bei der Arbeit oder mit der Familie beschäftigt.

___ 24. Es fällt mir schwer, mir darüber Gedanken zu machen, ob ich meine Arbeit erledige oder sie gut mache.

___ 25. Ich habe das Gefühl, dass meine Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter weitgehend inkompetent sind oder ihre Arbeit nicht gut machen.

AUSLEGUNGSRICHTLINIEN

0 - 25:

Eine Bewertung in diesem Bereich deutet darauf hin, dass Sie wahrscheinlich in guter Verfassung sind und kaum Burnout erleben.

26 - 50:

Ein Wert in diesem Bereich deutet darauf hin, dass bei Ihnen ein Burnout von geringem bis mittlerem Grad vorliegen könnte.

51 - 75:

Ein Wert in diesem Bereich deutet darauf hin, dass bei Ihnen ein mäßiges bis hohes Burnout-Syndrom vorliegen könnte.

76 - 100:

Ein Wert in diesem Bereich deutet darauf hin, dass Sie unter einem sehr hohen Grad von Burnout leiden könnten.

Take Care of Yourself

Von Pablo Martinez

[Zum Artikel online gehen](#)

‘Tonkrüge/Irdene Gefäße’ (Das erste Kapitel von Martinez, **Take Care of Yourself: Survive and Thrive in Christian Ministry**, Hendrickson, 2018, mit Genehmigung des Autors reproduziert). Wenn Sie diese Ressource hilfreich finden und das ganze Buch kaufen möchten, können Sie dies [hier tun](#).

‘Das ganze Unglück der Menschen kommt von einer Sache, nämlich nicht zu wissen, wie man in einem Raum zur Ruhe kommen kann.’ Pascal [1]

‘Sie haben mich zur Hüterin der Weinberge gesetzt; aber meinen eigenen Weinberg habe ich nicht behütet.’ Hoheslied 1,6b (Luther)

Manche Menschen denken nie an andere; das ist das Paradigma eines egoistischen Menschen. Andere hingegen denken nie an sich selbst und werden zum Paradigma eines ermüdeten Menschen mit einem ruhelosen Leben. Keine dieser beiden Lebensweisen

gefällt Gott, auch wenn die letztere vielleicht “spiritueller” klingt.

Als Robert Murray McChesney, ein junger schottischer Geistlicher, im Alter von neunundzwanzig Jahren im Sterben lag, wandte er sich an einen Freund und sagte: “Gott gab mir eine Botschaft zu überbringen und ein Pferd zu reiten. Leider habe ich das Pferd getötet, und jetzt kann ich die Botschaft nicht überbringen.” Was für ein anschauliches Bild spiritueller Leidenschaft, das sich in Überanstrengung verwandelte.

Billy Graham wurde einmal gefragt: "Was würden Sie ändern, wenn Sie Ihr Leben neu beginnen könnten?" Er antwortete: "Ich würde nur einmal am Tag predigen." Die Worte dieses geachteten Mannes Gottes spiegeln einen tiefgründigen und wichtigsten Grundsatz wider: Ein fruchtbarer Dienst ist nicht dasselbe wie ein voller Dienst gefüllt mit Aktivitäten und endlosem Einsatz.

Nach vielen Jahren der Beratung christlicher Mitarbeiter über die Gefahr der Erschöpfung und über deren Vorbeugung bin ich zu einer ähnlichen Schlussfolgerung wie Billy Graham gekommen: Das Problem besteht nicht darin, zu viel zu arbeiten, sondern zu wenig zu ruhen (sich zu wenig zu erholen). Der Zweck dieses Buches ist nicht, Sie dazu zu bringen, weniger zu arbeiten, sondern Ihnen zu helfen, sich mehr auszuruhen und sich besser zu erholen.

Wir sind keine menschlichen Taten, sondern menschliche Wesen

Oftmals vernachlässigen wir die Pflege unseres "Weinbergs", weil wir Gottes ursprünglichen Plan für uns verleugnen wollen: Er hat uns zu menschlichen Wesen gemacht, nicht zu menschlichen Taten. Unsere Identität

und unser Wert vor Gott ergeben sich in erster Linie aus dem, was wir sind, und nicht aus dem, was wir tun. Dieser göttliche Plan beinhaltet ein Gleichgewicht zwischen Arbeiten und Ruhen, Geben und Empfangen. Wenn dieses Gleichgewicht gestört wird, besteht die Gefahr, dass wir, wie der Verfasser des Hoheliedes, unseren eigenen Weinberg vernachlässigen, während wir uns um die Weinberge anderer kümmern.

Für unser eigenes Leben zu sorgen bedeutet, unser physisches, emotionales und spirituelles Wohlbefinden zu schützen. Nach der Bibel ist dies nicht nur ein Recht, sondern eine Pflicht; es gehört zu einer guten Haushalterschaft, für uns selbst zu sorgen. Mit anderen Worten, so wie wir einen geistlichen Auftrag (ministry) haben, so brauchen wir auch ein "Kloster" (monastery), einen Ort und eine Zeit, um uns auszuruhen, still zu sein und unsere ganze Person zu erfrischen. Unser öffentliches Wirken wird sich erheblich verbessern, wenn wir lernen, Zeit in unserem privaten "Kloster" zu verbringen.

Die Pflege des eigenen Weinbergs: Zeitverschwendung oder kluge Investition?

Warum ist die Selbstfürsorge für den eigenen Weinberg nicht nur ein Recht, sondern eine Pflicht? In einer egoistischen Gesellschaft, in der "sich gut fühlen" und "glücklich sein" Götzen sind, die von vielen Menschen verehrt werden, mag dies wie Egozentrik klingen.

Gott hat viel über die Selbstfürsorge zu sagen. Wir müssen die göttliche Weisheit in dieser Frage zurückgewinnen und dem Hedonismus entfliehen, der unsere heutige Welt durchzieht. Gott schuf Arbeit, aber er schuf auch Ruhe. Es gibt in der Tat eine biblische Lehre – eine Theologie – über Arbeit und Freizeit.

Die biblische Beschreibung des Menschen – die biblische Anthropologie – erklärt, wer wir sind und vor allem, wie wir sind – unser Zustand – nach den zahlreichen Brüchen, die durch den Sündenfall verursacht wurden. Aus dieser Realität können wir drei Gründe umreißen, warum wir für uns selbst sorgen sollten.

- Weil es Gottes Wille für uns ist: Wir sind nach seinem Bild geschaffen worden, also hängt dies mit dem ursprünglichen Plan Gottes zusammen. Gott schloss die

Ruhe in seine Schöpfung ein, und er befahl die Ruhe. Selbstfürsorge ist daher ein Ausdruck des Gehorsams.

- Wegen unserer Zerbrechlichkeit: Wir sind Krüge aus Ton, nicht aus Eisen. Selbstfürsorge hat mit unserem menschlichen Zustand zu tun. Sie ist ein Ausdruck der Demut – der Abhängigkeit von Gottes Gnade.
- Weil es Teil einer guten Haushalterschaft ist: Wir sind Tempel des Heiligen Geistes, daher ist Selbstfürsorge Teil unserer Verantwortung und Ausdruck von Reife.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass die Praxis des Ausruhens und der Selbstfürsorge, weit davon entfernt, ein egoistischer Akt zu sein, eine Übung der Frömmigkeit und ein Ausdruck der Heiligkeit ist.

Die Folgen, wenn man seinen eigenen Weinberg nicht bewirtschaftet, können schädlich, ja sogar katastrophal sein. Sie wirken sich auf andere Menschen außer Ihnen selbst aus, besonders auf Ihre Lieben und auch auf Ihre Arbeit (1. Timotheus 5,4.8). So kann die Vernachlässigung unserer selbst, weit davon entfernt, ein Zeichen einer geistlichen Haltung zu sein, ein schwerer Fehler und sogar eine Sünde sein. Paulus drängte Timotheus, dieses Prinzip

zu lernen, als er noch jung war, in seinen Lernjahren. Seine Warnung "sorge für dich selbst" (siehe 1. Timotheus 4,16) enthält einen der Schlüssel in der Gemeindegemeinschaft.

Beachten Sie die Reihenfolge: Zuerst muss die Person in guter Verfassung sein, und dann kommt die Arbeit (die Lehre). Wenn die Person nicht in guter Verfassung ist, wird die Qualität der Arbeit beeinträchtigt. Bei einem gesunden Geistlichen ist es wahrscheinlich, dass er einen gesunden und fruchtbaren Dienst hat.

Es ist bemerkenswert, dass Paulus dieses Thema mit hervorragender Balance angeht. Seinem Rat an Timotheus geht unmittelbar eine Ermahnung zur Mitarbeit und Hingabe voraus: "Dies lass deine Sorge sein, damit gehe um, auf dass dein Fortschreiten allen offenbar sei." (4,15). Auf einen klaren Appell an ein hingebungsvolles Leben folgt ein ebenso klarer Aufruf zur "Selbstfürsorge" (siehe V. 16). Wie sehr brauchen wir das gleiche Gleichgewicht in unserer Lebensführung!

Gott sei Dank für die freie Zeit!

Es mag Sie vielleicht überraschen, aber einige christliche Arbeiter fühlen sich schuldig, wenn sie sich ausruhen. Sie haben eine falsche Vorstellung von Freizeit, und sie

glauben fälschlicherweise, Gott wolle, dass sie ständig etwas tun (sie sind "menschliche Taten"!). Es ist wichtig, sich daran zu erinnern, dass Freizeit und Faulheit sehr unterschiedliche Dinge sind. [2] Faulheit ist falsch, weil sie eine Zeitverschwendung ist; Freizeit [3] hingegen kann ein weiser Weg sein, seine Zeit zu investieren. In der Faulheit tut man nichts; in der Ruhe ist man aktiv damit beschäftigt, sich zu erneuern und seine physische, emotionale und spirituelle Energie wiederherzustellen. Indem Sie das tun, gehorchen Sie Gott, erneuern Ihre Abhängigkeit von seiner Gnade und handeln als guter Verwalter Ihrer Zeit und Ihres Lebens.

‘Tonkrüge/Irdene Gefäße’

‘Wir haben aber diesen Schatz in irdenen Gefäßen, auf dass die überschwängliche Kraft von Gott sei und nicht von uns.’ (2. Korinther 4,7)

Wir sind Krüge aus Ton, nicht Krüge aus Eisen oder zerbrochene Krüge! Der christliche Arbeiter muss sich der wunderbaren Eigenschaft des Dienstes bewusst sein – "dieses Schatzes", aber auch der zerbrechlichen Natur des Geistlichen. Wir müssen hier beginnen, im Wissen um unseren natürlichen Zustand. Das wird uns davon

befreien, Fehler im Leben zu machen, Fehler, die unser Leben zutiefst beeinflussen. Beachten Sie, dass die beiden Extreme gleichermaßen falsch sind: Wir sind keine eisernen Krüge, allesamt mächtige und niemals versagende Individuen; aber Gott will auch nicht, dass wir zerbrochene Krüge sind. Daher müssen wir mit unseren Allmachtsphantasien vorsichtig sein, und wir sollten die Erschöpfung an sich nicht als Ausdruck von Eifer und Engagement preisen.

Zerbrechlichkeit hat einen Zweck

Welchen Nutzen hat es, dass wir "Krüge aus Ton" sind? Lehm ist ein zerbrechliches Material. Er kann leicht zerbrechen. Unsere Zerbrechlichkeit macht uns jeden Tag völlig abhängig von der göttlichen Versorgung mit Gnade und Kraft, "auf dass die überschwängliche Kraft von Gott sei und nicht von uns" (2. Korinther 4,7).

In diesem Sinne sind unsere Grenzen und unsere Zerbrechlichkeit für unsere Seele das, was Müdigkeit, Hunger und Durst für unseren Körper sind. Sie sind Warnzeichen, die uns drängen, eine tägliche Erneuerung von Gottes Versorgung zu suchen. Durch unsere Zerbrechlichkeit – und nicht trotz unserer Zerbrechlichkeit

– erfüllt Gott seine Absichten für unser Leben und unseren Dienst.

Mit Vorsicht zu behandeln

Wir brauchen ein klares Gespür dafür, dass wir wie Krüge aus Lehm sind, wenn wir anfangen, für uns selbst zu sorgen. Wenn wir das nicht begreifen, werden wir die Notwendigkeit nicht erkennen. Wir müssen mit einem zerbrechlichen Gegenstand vorsichtig umgehen, denn er ist leicht zerbrechlich. So ist es auch mit unserem Leben. Weil Gott uns zu "Tonkrügen" gemacht hat, müssen wir mit uns selbst vorsichtig umgehen. Ich bin fest davon überzeugt, dass unser Meister nicht will, dass seine Diener zerbrochene Krüge sind. Weit gefehlt – Gott hat immer beabsichtigt, unsere zerbrechlichen Gefäße vor Gefahren zu schützen, die sie beschädigen könnten.

Als Mediziner faszinieren mich die Zehn Gebote, ein hervorragendes Programm für die soziale, geistige und persönliche Gesundheit. Wenn Sie jedes der Gebote gründlich studieren, werden Sie ihren unübertroffenen präventiven (prophylaktischen) Wert entdecken. Ihr Zweck war es, eine gute Lebensqualität auf allen Ebenen zu erhalten und zu fördern. Durch die Zehn Gebote sendet

Gott uns eine klare dreifache Botschaft: Kümmern Sie sich um Ihre Beziehung zu Gott, kümmern Sie sich um die Beziehungen zu Ihren Nächsten, und kümmern Sie sich um sich selbst.

Gott will seine Absichten durch zerbrechliche, selbst schwache Diener – Krüge aus Ton – erreichen, aber nicht durch ausgebrannte, erschöpfte Diener – zerbrochene Krüge. Diese zerbrochenen Gefäße müssen umgehend repariert werden, denn der göttliche Plan sieht vor, dass wir gesund und ganz sind und nicht in Stücke zerbrochen werden.

Auf der anderen Seite überschätzen Arbeiter, die sich selbst als eiserne Krüge betrachten, ihre Kapazität und unterschätzen ihre Grenzen. Dies wird zu Problemen mit Prahlerei und Selbstgenügsamkeit führen, der Versuchung, der Paulus sich stellen musste. „Und damit ich mich wegen der hohen Offenbarungen nicht überhebe, ist mir gegeben ein Pfahl ins Fleisch“ (2. Korinther 12,6-7). Das Bewusstsein über unsere Grenzen hilft uns sehr dabei, in unserem Lebensprogramm Grenzen zu setzen.

Wir haben uns unseren Zustand angeschaut, wie wir sind. Lassen Sie uns nun einen weiteren Hinweis in der Selbstfürsorge betrachten: die Art von Leben, die Gott will, dass wir leben.

Machen Sie es sich zum Ziel, ein ruhiges Leben zu führen

Auf den ersten Blick ist dies eine überraschende Aussage. Noch überraschender ist der Kontext, in den Paulus sie stellt, nämlich die Art des Lebens, die Gott gefällt: „Weiter, Brüder und Schwestern, bitten und ermahnen wir euch in dem Herrn Jesus – da ihr von uns empfangen habt, wie ihr wandeln sollt, um Gott zu gefallen, was ihr ja auch tut –, dass ihr darin immer vollkommener werdet.“ (1.

Thessalonicher 4,1). Das klingt wie ein wichtiger Appell. Am Ende des Abschnitts, Vers 11, fügt er hinzu: „und eure Ehre darein setzt, dass ihr ein stilles Leben führt“. Deshalb ist ein ruhiges Leben Teil des heiligen Lebens. Es ist nicht nur gut für uns selbst, sondern es gefällt Gott.

Was ist ein ruhiges Leben? Paulus selbst soll diese Frage auf der Grundlage seines eigenen Zeugnisses beantworten. In seinem zweiten Brief an die Korinther, dem autobiographischsten aller Briefe, öffnet Paulus sein

Herz und legt einige persönliche Bekenntnisse ab, die für uns sehr hilfreich sind.

Ein ruhiges Leben ist kein Leben ohne Probleme. Als Diener Gottes loben wir uns selbst in jeder Hinsicht: in großer Ausdauer; in Mühsal, Not und Bedrängnis; in Schlägen, Gefangenschaft und Aufruhr; in harter Arbeit, schlaflosen Nächten und Hunger . . .“ (2 Korinther 6,4-5). Paulus ist realistisch. Christlicher Dienst ist keine Urlaubserfahrung, sondern harte Arbeit! Paulus verbirgt die Kosten der Jüngerschaft nicht. Unsere Errettung ist umsonst, aber in der Jüngerschaft gibt es keine Schnäppchen. Die Nachfolge Christi hat ihren Preis.

Ein ruhiges Leben ist kein Leben ohne Stress. „und außer all dem noch das, was täglich auf mich einstürmt, die Sorge für alle Gemeinden.“ (2. Korinther 11,28). Druck und Besorgnis können auch als Sorgen und Ängste empfunden werden. Das moderne Wort, das dieses Emotionspaar am besten definiert, ist Stress. Die Schlussfolgerung ist klar: Schwierigkeiten und Stress sind für jeden christlichen Mitarbeiter, der seine Berufung ernst nimmt, unvermeidlich. [4] Es gibt keinen Segen ohne Opfer. Gefahren, Mühsal und Trübsal sind ein häufiger Begleiter im christlichen Dienst.

Unser Ziel als Diener Gottes ist es nicht, ein Leben frei von Schwierigkeiten oder Druck zu führen. Dies ist keine biblische Idee, und sie ist auch nicht realistisch. Das Ziel ist es, permanenten Stress zu vermeiden. Gelegentlicher Stress ist wie ein Verbündeter, der uns hilft, Schwierigkeiten und Probleme zu überwinden; permanenter Stress ist ein Feind, der uns Energie entzieht und Trockenheit in unserem Weinberg verursacht. Unter Dauerstress zu leben, kann Gott, der in seiner Schöpfung verschiedene Arten der Ruhe geschaffen hat, nicht gefallen (siehe Kapitel zwei). Dauerstress ist ein Feind, den es zu besiegen gilt, ein Signal, dass in unserem Leben etwas schief läuft und korrigiert werden muss.

Ein ruhiges Leben ist ein Leben ohne Turbulenzen. Bemerkenswert ist, dass das griechische Wort, das als "ein ruhiges Leben führen" wiedergegeben wird, wörtlich übersetzt "ohne Turbulenzen" bedeutet. Es vermittelt die Idee von Stille (es wurde für die Stille der Nacht verwendet), Ruhe, Erholung und sogar Freizeit. Es impliziert Stille, genau das Gegenteil von Stress. Ein ruhiges Leben spiegelt den tiefen Frieden und die Ruhe wider, die aus der Gegenwart Gottes mit uns kommen.

Erschöpfung macht uns nicht heiliger. In 2 Korinther 8 und 9 entdecken wir ein wichtiges Prinzip des Gebens (Opferns) und der Selbsthingabe: Großzügigkeit wird nicht an der Gesamtmenge, die man gibt, gemessen, sondern an seiner Haltung und Absicht. Die Gemeinden in Mazedonien "haben sie doch reichlich gegeben in aller Lauterkeit. . . . und nicht nur das. . . sie gaben sich selbst, zuerst dem Herrn und danach uns, durch den Willen Gottes." (8:2,4,5). Paulus ist beeindruckt von – und lobt – in erster Linie den Geist hinter ihrer Selbsthingabe.

Großer Eifer für den Herrn bedeutet für Sie keinen großen Stress!

Wir neigen dazu zu glauben, dass wir umso heiliger sind, je mehr wir uns selbst – Zeit, Energie usw. – schenken. Aber Quantität per se macht Sie nicht geistlicher. Ein großzügiger, sich selbst hingebender Dienst impliziert nicht einen masochistischen Geist, der Sie zur Erschöpfung führt. Es kann nicht Gottes Wille sein, dass seine Diener ihre Gesundheit oder ihr Familienleben aufs Spiel setzen. Großzügigkeit im Dienste Gottes steht nicht im Widerspruch zu Ordnung und Ausgewogenheit, zwei Eigenschaften, die Gott seiner Schöpfung und seinen Geschöpfen als Siegel aufgedrückt hat. Beachten Sie, dass

"Ordnung" (Kosmos) eines der Kennzeichen von Gottes Welt ist. Ordnung und Ausgewogenheit sollten daher auch ein Markenzeichen der Diener Gottes sein.

Ein ruhiges Leben ist ein Leben voller herrlicher Paradoxien

Dieses ruhige Leben ist nicht unvereinbar mit den Kosten der Jüngerschaft. Paulus hätte die Thessalonicher oder Timotheus nie so ernsthaft auf dieser Linie beraten, wenn er es für eine Utopie gehalten hätte. Der Apostel war ein tiefer Denker, aber er hatte auch ein praktisches pastorales Herz.

Die Koexistenz eines ruhigen Lebens mit den Mühen des christlichen Dienstes wird besser durch einen Abschnitt wie 2. Korinther 4,8-9 verstanden: "Wir sind von allen Seiten bedrängt, aber wir ängstigen uns nicht. Uns ist bange, aber wir verzagen nicht. Wir leiden Verfolgung, aber wir werden nicht verlassen. Wir werden unterdrückt, aber wir kommen nicht um.". Beachten Sie, dass dieser Text direkt auf die Aussage folgt, dass wir "Tonkrüge" sind. Ein Paralleltext ist 2. Korinther 6,9-10: "als die Unbekannten und doch bekannt; als die Sterbenden, und siehe, wir leben; als die Gezüchtigten und doch nicht

getötet; als die Traurigen, aber allezeit fröhlich; als die Armen, aber die doch viele reich machen; als die nichts haben und doch alles haben.“

Diese herrlichen Paradoxien offenbaren uns, dass das Geheimnis eines ruhigen Lebens nicht von der Abwesenheit von Problemen abhängt, sondern von der Gegenwart Christi, der uns durch all diese Schwierigkeiten hindurch begleitet. Gottes Barmherzigkeit und Trost in Christus machen es uns möglich, ein ruhiges Leben inmitten jedes Sturms zu führen. Das ist es, was Paulus im ersten Kapitel beschreibt: „Gelobt sei Gott, der Vater unseres Herrn Jesus Christus, der Vater der Barmherzigkeit und Gott allen Trostes, der uns tröstet in aller unserer Bedrängnis, damit wir auch trösten können, die in allerlei Bedrängnis sind, mit dem Trost, mit dem wir selber getröstet werden von Gott.“ (2. Korinther 1,3-4). Wir können den Stürmen im christlichen Dienst nicht ausweichen, aber wir können die Turbulenzen dieser Stürme durchaus vermeiden.

Ein “kleines” Problem mit großen Konsequenzen

‘Tote Fliegen verderben gute Salben. Schon ein wenig Torheit verdirbt Weisheit und Ehre.’ (Prediger 10,1)

Vielleicht denken Sie, dass die Vernachlässigung Ihres Weinbergs nur eine Nebensächlichkeit in Ihrem Leben ist oder dass Sie viel wichtigere Dinge zu tun haben, als sich um sich selbst zu kümmern, deshalb schieben Sie jede damit zusammenhängende Aktion immer wieder auf. Vorsicht! Der kleine Feind kann zum größten Feind werden. Klein bedeutet nicht unwichtig.

Die Weisheit der Bibel warnt uns, dass, genauso wie eine Flasche Parfüm durch eine tote Fliege verdorben werden kann, “ein wenig Torheit verdirbt Weisheit und Ehre”. Die Vernachlässigung Ihres Weinbergs mag Ihnen wie eine “kleine Torheit” erscheinen, aber sie kann große Konsequenzen nach sich ziehen.

Die Natur, eine unerschöpfliche Quelle praktischer Lektionen, bestätigt die Weisheit der biblischen Ratschläge. Wussten Sie, dass die winzige Moskito-Mücke dafür verantwortlich ist, dass pro Jahr mehr Menschen getötet werden als durch Kriege oder Morde? Ein kleiner Käfer, scheinbar unbedeutend, ist gefährlicher als die furchterregenden wilden Tiere. Seien Sie vorsichtig mit den “Moskitos” des christlichen Lebens! Der Teufel ist ein Spezialist darin, unsere Schwachpunkte auszunutzen. Selbst wenn wir uns stark fühlen, oder gerade weil wir uns

stark fühlen, werden wir daran erinnert: "Darum, wer meint, er stehe, soll zusehen, dass er nicht falle." (1. Korinther 10,12).

Die Selbstfürsorge für den eigenen Weinberg ist keine Nebensache. Ihr eigenes Leben, das Wohlergehen Ihrer Familie und die Qualität Ihres Dienstes stehen auf dem Spiel. Gott möchte, dass seine Diener gute Hüter ihrer eigenen Weinberge sind, denn das ist eines der Geheimnisse eines fruchtbaren und gesegneten Dienstes.

Notes

[1] . Blaise Pascal, *Pensees* , ed. Michel Le Guern, Folio classique (Paris: Gallimard, 1977), fragment 126, 118. French original: 'Tout le malheur des hommes vient d'une seule chose, qui est de ne pas savoir demeurer en repos dans une chambre.'

[2] . Für eine weitere Studie zu diesem Thema siehe Leland Ryken, *Work and Leisure in Christian Perspective* (Leicester: Inter-Varsity Press, 1987).

[3] . Freizeit – aus dem lateinischen "licere" – ist die Zeit, die einem zur Verfügung steht, Freizeit, eine Zeit, die keine Verpflichtung oder Pflicht ist.

[4] . Mehr dazu bei der erfahrenen Missionspsychologin Marjory F Foyle, *Honourably Wounded: Stress among Christian Workers* (London: Monarch Books, 2001).