



### HOLY BURN-OUT

Beständige Überlastung, unlösbare Aufgaben unter Zeitdruck, Mangel an Ausgleich – das sind bekannte Faktoren in der Vorgeschichte einer Burn-out-Erkrankung. Erschöpfung, Depression, körperlicher und seelischer Stillstand – das sind bekannte Folgen, die die Betroffenen, ihre Angehörigen und Kollegen dann mit einem Schlag treffen. Allerdings nicht aus heiterem Himmel, denn besonders heiter ist der Himmel meist auch vorher nicht gewesen.



Erholung ist dann erst einmal gefragt und ein neuer, weniger belastender Lebensrhythmus. Leicht gesagt, wenn es darum geht, eine Familie zu versorgen, einen Kredit zu bezahlen, in einer Gemeinde, einem Team oder wo auch immer Verantwortung zu tragen. Die theoretische Erkenntnis ist meist nicht so schwer: „Ich muss einfach regelmäßig Pausen machen, auch mal etwas für mich tun, genug schlafen und meinen Terminplan besser im Auge behalten...“.

Tückisch an diesem Satz ist das Wörtchen „einfach“. Meistens erweist es sich als schwere Arbeit.

Es gilt, den Erwartungen der anderen UND den eigenen Erwartungen mehr entgegenzusetzen als ein simples „nein!“, das schnell egoistisch wirkt und das bald einknickt, wenn die Wünsche und Bedürfnisse der anderen so verständlich sind, wenn die eigene Empathie geweckt ist oder wenn die eigenen Ziele locken. Wie Schlingpflanzen wuchern dann die Erwartungen und ersticken das Bemühen um ein ausgeglichenes Leben im Keim.

Die Lage verschärft sich, wenn die Erwartungen auf einen ungünstigen christlichen Nährboden treffen, in dem sich Sätze finden, die wie Dünger wirken:

- „Trachtet zuerst nach dem Reich

Gottes, alles andere wird Euch zufallen“ lässt sich dann übersetzen als: „Verausgabe dich ruhig, Gott wird sich schon um dich kümmern.“, oder andersherum: „Wer sich um sich selbst kümmert, kümmert sich nicht um Gottes Reich.

- „Den glimmenden Docht wird er nicht auslöschen...“ heißt dann: „Solange es noch irgendwie geht: weitermachen!“
- „Liebe deinen Nächsten wie dich selbst“ bedeutet dann: „Erst wenn es den anderen gut geht, darf ich es mir auch selbst gut gehen lassen.“
- „Meine Schafe hören meine Stimme“ heißt: „Wenn du meine Stimme nicht hörst, bist du ein Esel. Streng dich mehr an!“

Holy Burn-out. Selbstbeschädigung mit christlicher Verstärkung. Geistlich legitimer Raubbau an der eigenen Person.

Die Gründe für einen Burn-out liegen also nicht allein in der Arbeitsbelastung, sondern auch darin, mit welchen Erwartungen wir wie umgehen, welche Glaubenssätze in uns am Werk sind. Solche Glaubenssätze sind besonders hartnäckig, weil wir sie uns nicht aussuchen. Wir haben sie uns mit der Muttermilch einverleibt – und manchmal auch mit dem Abendmahlswein. Sie sind in unserem Vaterland eingepflanzt – und sehen manchmal aus wie ein heiliger Weinstock.



Es lohnt sich also, genau zu forschen, welche Sätze in uns wirksam sind und woher sie kommen. Es lohnt sich zu prüfen, was andere von uns erwarten, was wir von uns selbst erwarten und was Gott wohl von uns erwartet. Wollen wir diese Erwartungen erfüllen? Passen sie zum Evangelium von der Gnade Gottes?

Aber auch hier reicht kein einfaches „nein!“. Was notwendig ist, sind neue

Glaubenssätze, die in uns lebendig sind und immer mehr Raum einnehmen. Was wir brauchen, ist ein heiterer Himmel.

Luther hat gefragt: „Wie finde ich einen gnädigen Gott?“. Eine alte Frage, die schon einmal zur Reformation geführt hat. Für die Reform unserer Glaubenssätze gibt es bis heute keine bessere!

wir brauchen licht  
um denken zu können  
wir brauchen luft  
um atmen zu können  
wir brauchen ein fenster  
zum himmel

Dorothee Sölle (1929-2003)

Die Sätze von oben lassen sich aus heiterem Himmel auch anders übersetzen – etwa so:

- „Trachtet zuerst nach dem Reich Gottes...“: „Halte Augen und Ohren offen für das, was Gott will – den großen Plan überlass IHM.“
- „Den glimmenden Docht wird er nicht auslöschen...“: „Gib die Hoffnung nicht auf, auch wenn DU nichts mehr tun kannst!“
- „Liebe deinen Nächsten wie dich selbst“: „Achte auf ein gesundes Gleichgewicht zwischen Geben und Nehmen in Deinem Leben, damit Du lange mit Freude helfen kannst.“
- „Meine Schafe hören meine Stimme“: „Ich bin Dein Hirte. Wenn du gerade meine Stimme nicht hörst, frag ein anderes Schaf. Auf jeden Fall bist Du nicht mein Schäferhund.“

Wie würden Sie übersetzen? Welche Sätze heitern Ihren Himmel auf?

### ONLINE-BERATUNG

Im August 2012 haben wir die „Online-Beratung im Norden“ [www.obnord.de](http://www.obnord.de) freigeschaltet. Bis Juni 2013 sind 116

Anfragen eingegangen! Die Schwerpunkte der Beratung liegen bei Beziehungskonflikten, Erziehungs-



Online  
Beratung  
im Norden

fragen, depressiven Störungen und Burn-out.

Viele Ratsuchende nutzen die Anonymität des Angebots bei heiklen Fragen (z.B. Sexualität, Internetpornographie) und den unkomplizierten Zugang (z.B. allein-erziehende Eltern). Wir antworten innerhalb einer Frist von 3 Tagen.

Dabei macht die unkomplizierte Zusammenarbeit mit der Ev.-freikirchlichen Beratungsstelle Hamburg dem ganzen Team viel Spaß!

Das Angebot ist zeitgemäß und wir wollen es gern erhalten und ausbauen (z.B. durch ein Chat-Beratungs-Angebot). Die Hürde ist bisher eine langfristige Finanzierung. Anders als in der Arbeit vor Ort ist die Online-Beratung schwieriger mit einer Honorarvereinbarung zu verknüpfen, zumal Anonymität ein Qualitätszeichen ist. Wir ermuntern alle Ratsuchenden zu spenden, sind aber auf andere Geldquellen angewiesen.

Wir brauchen ca. 10.000 Euro im Jahr für:

- die Beratung weiterer Klienten
- Schulung und Supervision der Mitarbeitenden
- Koordination und Evaluation der Arbeit
- Öffentlichkeitsarbeit

Kennen Sie jemanden, der sich für ein Sponsoring interessiert? Wir freuen uns über einen Hinweis.

## BESSER STREITEN

Konflikte in Partnerschaften sind unser tägliches Brot in der Beratungsstelle. Hier haben wir Ihnen ein paar Regeln zusammengestellt, die nach unserer Erfahrung helfen können, bessere Ergebnisse zu erzielen.

Wenn Sie mögen, fragen Sie doch Ihre Partnerin/Ihren Partner, ob Sie sich für eine Zeit von 3 Monaten gemeinsam an diese Regeln halten wollen.

1. **Streit auf eine passende Zeit verschieben.** Keine komplexen Konflikte nach 22 Uhr, keine grundsätzlichen Fragen zwischen Tür und Angel! Wenn wichtige Themen auftauchen, verabreden Sie sich für einen passenderen Zeitpunkt. Reden hilft, Ruhe auch.
2. **Verantwortung für die Klärung übernehmen.** Wer gerade keine Zeit oder keine Kraft für ein klärendes Gespräch hat, übernimmt die Verantwortung dafür, dass das Thema wieder auf den Tisch kommt. So bleibt die Klärung ein gemeinsames Thema.
3. **Im Gespräch: VW-Regel.** Vorwürfe in Wünsche verwandeln. Kommt viel besser an.

4. **Unterbrechen, um zu verstehen.** Bevor Sie Ihren eigenen Standpunkt beschreiben, gehen Sie auf Nummer sicher, dass Sie Ihren Partner/Ihre Partnerin wirklich verstanden haben. Fragen Sie nach! Wiederholen Sie in eigenen Worten, was bei Ihnen angekommen ist! Verständnis wirkt Wunder.

5. **Gemeinsam mit anderen reden.** Wenn Sie allein nicht weiter kommen, reden Sie gemeinsam mit Freunden über das Thema oder suchen Sie sich Unterstützung in der Beratungsstelle. Oft bringt Sie schon ein einzelnes Gespräch weiter.

## ANGEBOTE FÜR PAARE

Wenn Sie sich eine intensivere Auseinandersetzung mit der eigenen Partnerschaft wünschen, ohne gleich regelmäßige Termine zu machen, finden Sie hier einen Anknüpfungspunkt:

**ProEHE - Wochenende für Paare auf dem Seehof in Plön.** Ein Team erfahrener Referenten begleitet Sie mit Impulsen und Gesprächen zu den Themen Kommunikation, Herkunftsfamilie, Sexualität, Umgang mit Konflikten, biblische Grundlagen der Ehe. Viel Zeit zu zweit in schöner Umgebung und ein guter Rahmen für den Austausch mit anderen. Freie Plätze gibt es wieder am Wochenende 28.-30. März 2014, Informationen unter [info@proehe.de](mailto:info@proehe.de).

## NEU IM TEAM



### Nicole Hansen

Jg. 1977, ist Gymnasiallehrerin für die Fächer ev. Religion und Deutsch in Kiel, zudem

abgeordnet an die Theologische Fakultät der CAU für die Ausbildung angehender Lehrkräfte im Fach Religionsdidaktik. Sie befindet sich in Ausbildung zur systemischen Beraterin am ISS in Hamburg und engagiert sich in der Offenen Kirche St. Nikolai in Kiel.



### Ralf Jenett

Jg. 1967, ist verheiratet und hat 3 Kinder. Er ist evangelischer Pastor und befindet sich zurzeit ebenfalls in Ausbildung zum systemischen Berater. Ralf Jenett ist Mitglied der Ev.-luth.

Kirchengemeinde Wankendorf.

Wir freuen uns, dass Ihr dabei seid!

## NEUER VEREINSVORSTAND

Karl Wagner hat den Vorsitz des Kirchengemeinderats der Apostelkirchengemeinde übernommen, Esther Runge ist nach Ahrensburg gezogen. Beide haben deshalb ihre Ämter abgegeben. Wir haben sie mit Dank und Tränen verabschiedet. Ohne sie wäre die Christliche Beratung Kiel heute nicht auf so soliden Füßen!

Nach den letzten Wahlen ist das neue Team im Vorstand des Vereins:

- Pastor Lutz Damerow, Vorsitzender
- Ruth Müller, stellv. Vorsitzende
- Jens Rathje, Kassenwart
- Ann-Kathrin Lück
- Lars Mandelkow

Christof Ortmann unterstützt uns, indem er für Struktur in Planung und Kommunikation sorgt. Ein Segen!

## UNSER ANGEBOT

psychologische Beratung in Fragen von Partnerschaft, Familie und Erziehung, Lebens- und Glaubensfragen

Rechtsberatung in Fragen von Ehe, Ehescheidung, Sorge- und Umgangsrecht oder zu Erbschaft und Testament

Mediation

Beratung in der Christlichen Schule Kiel für Schülerinnen und Schüler, Eltern und Lehrkräfte

Gestaltung von Gottesdiensten und Gemeindegemeinschaften

Beratung für Einzelne, Paare und Familien, Wilhelminenstr. 12-14  
24103 Kiel

Telefon:  
0431 / 90 66 432 (auch über AB)

E-Mail:  
[anmeldung@christliche-beratung-kiel.de](mailto:anmeldung@christliche-beratung-kiel.de)

Nicht alle Menschen können sich eine Beratung leisten. Wir möchten Beratung ermöglichen, wo sie gebraucht wird.

**Wir freuen uns über Ihre Spende!**

Christliche Beratung Kiel  
KontoNr: 43 03 6  
Ev. Darlehns-Genossenschaft Kiel  
BLZ 210 602 37

Oder unterstützen Sie die Christliche Beratung Kiel bei [www.schulengel.de](http://www.schulengel.de)

