

Brannte nicht unser Herz? – Geistliche Wege aus der Erschöpfung

Mein Leben verschwand von einer Sekunde zur anderen in einem schwarzen Loch. Das Loch gähnte mich aus dem Waschbecken meines Badezimmers an: Ein gläserner Cremetopf war mir in der Eile aus der Hand gegliitten und mit einem fürchterlichen Knall auf dem Keramikbecken zersplittert. Das Becken war kaputt. So kaputt wie ich.

Eigentlich sollte dieser Morgen der Auftakt zu einem Verwöhnwochenende werden: Drei Tage Venedig. Romantik und Kultur pur. Ich hatte mir vorgenommen, morgens endlich wieder einmal in Ruhe auszuschlafen und dann - nach einem ausgiebigen Frühstück - durch die engen Gassen der Lagunenstadt zu schlendern. Ich würde den Gondolieren zuschauen, die dort geschickt ihre Boote mit Liebespaaren und Touristen durch die engen Kanäle steuerten. Abends würden mein Mann und ich in der lauen Sommerluft bei einem Glas Rotwein draußen sitzen. Nun saß ich auf dem Fußboden unseres Badezimmers und heulte. Unter normalen Umständen hätte ich mich vermutlich erst einmal kräftig geärgert und dann nach einer Weile geschmunzelt, weil Scherben ja bekanntermaßen Glück bringen. Doch ich war nicht glücklich und vor allem: Ich war vollkommen fertig. Das Missgeschick mit dem Waschbecken war der berühmte Tropfen, der das Fass zum Überlaufen brachte. Neben mir stand die halb fertig gepackte Reisetasche, vor mir lag mein Leben, das soeben in sich zusammengestürzt war wie ein Kartenhaus. Weil sich zuviel darin aufgetürmt hatte. Weil das Gleichgewicht darin lange schon nicht mehr stimmte. Weil einzelne Bausteine zu wackeln begonnen hatten. Mein Leben war eine Nummer zu groß für mich geworden. Nun fiel es in sich zusammen. Der Abgrund hatte sich aufgetan.

Vielen Menschen wächst ihr Leben heute über den Kopf. Was folgt, ist nicht selten der Zusammenbruch: „Burnout,“ das bedeutet: Batterie leer, Geist und Körper ausgebrannt.

Wenn Leib und Seele plötzlich streiken, wenn nichts mehr geht und sich im Leben ein schwarzer Abgrund auftut, hilft der Gang zum Arzt und Therapeuten. Ich habe damals in der Zeit der Krise und der Erschöpfung auch meinen Glauben als eine Quelle der Kraft und Zuversicht entdeckt. Biblische Geschichten, einzelne Worte sind mir zu unverzichtbaren Wegbegleitern geworden auf einem Weg zurück in ein verändertes Leben, das ruhiger und geerdeter geworden ist. Ich möchte sie an diesem Sonntagmorgen, dem Tag der Ruhe, einladen, mit mir diesen geistlichen Weg von der Erschöpfung und Verzweiflung hin zu mehr Ruhe und Gelassenheit zu gehen. So wie ihn vor 2000 Jahren schon einmal Menschen gegangen sind. Jünger Jesu, deren bisheriges Leben mit der Hinrichtung und dem Tod ihres Lehrers und Meisters in sich zusammen gestürzt war wie ein Kartenhaus. Zwei Menschen ohne Kraft und Hoffnung, ohne Glaube an die Zukunft. Der Evangelist Lukas schildert uns, was die verzweifelten und ausgebrannten Jünger damals auf dem Weg nach Emmaus erlebten: eine Begegnung, die ihr Leben verändert.

Und siehe, zwei von ihnen gingen an demselben Tage in ein Dorf, das war von Jerusalem etwa zwei Wegstunden entfernt; dessen Name ist Emmaus. Und sie redeten miteinander von all diesen Geschichten. Und es geschah, als sie so redeten und sich miteinander besprachen, da nahte sich Jesus selbst und ging mit ihnen. Aber ihre Augen wurden gehalten, dass sie ihn nicht erkannten. Er aber sprach zu ihnen: Was sind das für Dinge, die ihr miteinander verhandelt unterwegs? Da blieben sie traurig stehen... Und er fing an, bei Mose und allen Propheten und legte ihnen aus, was in der ganzen Schrift von ihm gesagt war. Und sie kamen nahe an das Dorf, wo sie hingingen... und sie nötigten ihn und sprachen: Herr, bleibe bei uns, denn es will Abend werden. Und er ging hinein, bei ihnen zu bleiben. Und es geschah, als er mit ihnen zu Tisch saß, nahm er das Brot, dankte, brach`s und gab`s ihnen. Da wurden ihre Augen geöffnet, und sie erkannten ihn. Und er verschwand vor ihnen. Und sie sprachen untereinander: Brannte nicht unser Herz in uns, als er mit uns redete auf dem Wege und uns die Schrift öffnete? (Lukas 24, 13 ff.)

Jesus, der Auferstandene, zeigt den Jüngern auf dem Weg nach Emmaus einen Ausweg aus Trauer und Erschöpfung:

Er geht mit ihnen und lehrt sie dabei das Hören, öffnet ihnen erst die Augen und Ohren, dann das Herz. Schritt für Schritt legt er ihnen die Schrift aus. Er legt sie aus im Lichte seiner Auferstehung: Oft schon gehörte Worte des Glaubens werden zu einer neuen, lebendigen Kraftquelle.

Der Weg durch den Alltag hin zu dieser Quelle ist oft weit, die Quelle nicht selten verschüttet. Selbst Menschen, bei denen die Bibel im Schrank eigentlich eine Selbstverständlichkeit ist, fällt es im Alltagsgeschäft manchmal schwer, einen wirklichen Zugang zu deren Worten und Geschichten zu finden. Um aus der Bibel Kraft schöpfen zu können, muss man sich Zeit nehmen, besonders dann, wenn man keine zu haben meint. Jochen Michalek, Pfarrer an der Grunewaldkirche in Berlin, kennt das Gefühl, vor lauter Terminen und Verpflichtungen zum Wesentlichen im Leben eigentlich nicht mehr zu kommen:

Jochen Michalek: „Das ist ne Erfahrung meines Pfarralltags gewesen, dass die Ansprüche, die an einen gestellt werden und die man sich auch selber stellt, ja im Prinzip unbegrenzt sind, und dass man selber dafür Sorge tragen muss, dass es die Pausen und die Auszeiten gibt. Für mich war dies eine Möglichkeit zu sagen: Ich gucke mal, ob ich da in der Meditation einen Weg finde.“

Der Pfarrer und Familienvater wollte etwas ändern in seinem Leben. Er absolvierte eine zweijährige kirchliche Ausbildung zum Meditationsleiter. Seitdem ist die christliche Meditation, das intensive Hören und Meditieren biblischer Worte und Texte, ein unverzichtbarer Bestandteil seines Alltags geworden – auch wenn es im Berufs- und Familienalltag nicht immer leicht ist, die nötige Zeit und Ruhe dafür zu finden:

Jochen Michalek: „Man braucht `nen Ort, an dem man wirklich für sich sein kann. Ich muss also darauf setzen, dass es am Morgen den Moment gibt, wo alle aus dem Haus sind und ich noch nicht los bin. Dann ist es einfach die Couch im Wohnzimmer mit `ner Kerze auf dem Tisch und der Bibel daneben, das ist eigentlich das, was dann schon ausreicht!“

Der geistliche Weg in der christlichen Tradition besteht im Hören des biblischen Worts. Doch Hören meint hier etwas anderes, als das, was wir im Alltag oft praktizieren, wenn wir nebenbei Musik hören oder

telefonieren, möglichst noch auf zwei Leitungen gleichzeitig. Meditierendes Hören ist schlicht und konzentriert. Es lebt nicht von der Fülle und Lautstärke der Worte, sondern von der Einfachheit und Stille.

Jochen Michalek: *„Es gibt Zeiten, da orientiere ich mich an dem Wort, das beim Mittagsgebet in Taizé zum Gegenstand der Stille wird, da ist es so, dass das im Internet mitgeteilt wird, da kann man sich das raussuchen und dann nimmt man sich das Wort eben für den Tag. Es ist auch nicht so, dass man jeden Tag ein eigenes Wort braucht. Manchmal ist es so, dass man mit einem Wort auch ne ganze Woche oder auch zwei Wochen gehen kann, und dann ist man gar nicht in der Not, sich schon das Nächste suchen zu müssen.“*

Hier grübelt keiner über schwer verständliche, abstrakte christliche Glaubenstexte, sondern lebt mit ihnen. Er ist mit dem Wort unterwegs, „geht“ mit ihm so wie Jesus damals mit den Jüngern nach Emmaus. Ein Wort aus der Bibel kann so zum praktischen Lebensbegleiter im Alltag werden. Und manchmal erschließt es eine neue Wirklichkeit:

Jochen Michalek: *„Der 84. Psalm z.B., der hat mich eine Weile begleitet. Da geht`s ums Bleiben und ums Wandern. Ums Hier sein und ums Gehen. Das sind so zwei Grundelemente unseres Lebens, dass wir in manchen Zeiten bleiben und in manchen aufbrechen und neue Wege gehen. Es wird in diesem Psalm an einen Pilger gedacht, der sich aufmacht nach Jerusalem. Und anders, als wenn wir heute eine Reise tun, ist beim Pilgern ja der Weg das Ziel. Also ich fahre nicht in möglichst kurzer Zeit an einen Ort, an dem ich dann gerne bleiben möchte, sondern ich breche auf zu einer längeren Reise, bei der ich zwar ein Ziel vor Augen habe, aber ich kann auf diese Reise nicht alles mitnehmen, was ich brauche, um diesen Weg auch erfolgreich zu beschreiten. Ich muss mich darauf verlassen können, dass ich auf diesem Weg immer wieder an Kraftstationen komme, wo ich auftanken kann, wo ich versorgt werde, wo ich das mitbekomme, was ich für den nächsten Abschnitt meines Lebens brauche. Wir bekommen nicht am Anfang all das mit, was wir brauchen, um unser Leben wirklich zu gestalten, sondern wir brauchen diese Stationen und auch das Vertrauen, dass wir diese Stationen finden werden. Und so können wir dann wirklich mit leichtem Gepäck durch`s Leben gehen.“*

Wie lieb sind mir deine Wohnungen, HERR Zebaoth!
Meine Seele verlangt und sehnt sich nach den Vorhöfen des HERRN;
Mein Leib und Seele freuen sich in dem lebendigen Gott.
Der Vogel hat ein Haus gefunden
Und die Schwalbe ein Nest für ihre Jungen –
Deine Altäre, HERR Zebaoth,
mein König und mein Gott.
Wohl denen, die in deinem Hause wohnen;
Die loben dich immerdar.
Wohl den Menschen, die dich für ihre Stärke halten
Und von Herzen dir nachwandeln!
Wenn sie durchs dürre Tal ziehen,

wird es ihnen zum Quellgrund,
und Frühregen hüllt es in Segen.
Sie gehen von einer Kraft zur andern
Und schauen den wahren Gott in Zion.

(Psalm 86, 1-8)

Vor einem Jahr erlitt ich einen Zusammenbruch. Die Diagnose lautete „Burnout.“ Ausgebrannt war ich, meine Kraftreserven aufgezehrt. Am Ende genügte ein Missgeschick, ein kaputtes Waschbecken, um meine mühsam nach außen aufrecht erhaltene Fassade zum Einsturz zu bringen. Es hat Monate gedauert, um wieder Kräfte zu sammeln. Wenn ich heute gefährlich nahe an meine Grenzen komme, wenn ich glaube, ich schaffe es nicht, wenn wieder alles zuviel wird, dann erinnere ich mich an die Worte des Pilgers aus dem 84. Psalm. Der Pilger ist unterwegs zum Tempel, zum Hause Gottes. Dort findet er Ruhe und Frieden, die Erfüllung aller Sehnsüchte. Doch bis er am Ziel angelangt ist, ist er auf Wanderschaft. Sein Weg ist kein Höhenflug. Er führt auch durch Zeiten der Dürre. Doch Menschen, die ihr Leben von Gott begleitet wissen, die mit ihm gleichsam im Gespräch sind, bewahren Ruhe. Sie gehen ihren Weg, aber Schritt für Schritt. Sie hasten nicht einfach durch ihr Leben, sondern rasten auch: „Sie gehen von einer Kraft zur anderen,“ wie es im Psalm 84 heißt.

Der Berliner Pfarrer und Widerstandskämpfer Dietrich Bonhoeffer hat das in tiefer Verzweiflung ganz ähnlich ausgedrückt: „Ich glaube, dass Gott uns in jeder Notlage soviel Widerstandskraft geben will, wie wir brauchen, aber er gibt sie nicht im voraus, damit wir uns nicht auf uns selbst, sondern allein auf ihn verlassen!“ Ich versuche mich heute in kritischen Situationen daran zu erinnern, dass ich in meinem Leben nicht alles sofort und allein bewältigen muss, sondern Schritt für Schritt und mit Hilfe anderer, wie der Pilger auf seinem Weg hin zu Gott. Ich mache rechtzeitig Rast, schlafe und esse und achte auf angemessenen Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung. Eigentlich selbstverständlich, doch in Stresssituationen vergisst man nur allzu gern, dass der Tag nur 24 Stunden hat und der Mensch etwas essen und schlafen muss. Ich möchte nicht wieder total am Boden sein, weil ich meine Grenzen überschritten habe, nie wieder so erschöpft und ausgebrannt sein. Jochen Michalek, Pfarrer und Meditationsleiter weiß, wie sich dieser Zustand anfühlt:

Jochen Michalek: „Ich agiere nicht, ich gestalte nicht, ich lebe nicht, sondern ich werde gelebt. Nenn Schritt zurückzutreten und zu gucken, was ist das jetzt eigentlich für ne Situation und warum geht's hier gerade so schlecht, dass lernt man natürlich auch in der Meditation.

Man geht nen Schritt zurück, guckt ein Stück aus der Distanz auf das, was mich da gerade sonst so alltäglich in Beschlag nimmt und geht neu auf die Situation zu.“

Die Weg nach Emmaus und die Begegnung mit Jesus, dem Auferstandenen, hat damals die Jünger verändert: aus Hoffnungslosigkeit wuchs neuer Glaube an das Leben. Sie waren nicht länger am Boden zerstört und ausgebrannt, sondern, so beschreibt es der Evangelist Lukas:

Ihr Herz brannte, als Jesus ihnen die Schrift auslegte. Ein Funken Hoffnung nach tiefer Ausweglosigkeit und Verzweiflung hatte zu glimmen begonnen. Kein verzehrendes Feuer, sondern wärmende Kraft. Unstillbare Lust am Leben, die wieder aufflackert nach der Zeit des Leidens und Sterbens. Der Auferstandene hat diese existentiellen Erfahrungen am eigenen Leibe erfahren und durchlitten: Not und Verzweiflung sind ihm nicht

fremd, denn er hat den stärksten Bruch, der durch unser Leben geht, überwunden, indem er durch den Tod ins Leben ging. Die gewaltige Kraft, die von dem Auferstandenen ausgeht, erfasst nicht nur die Jünger auf ihrem Weg nach Emmaus. Auf dem Weg durch das Leben ist keiner allein:

Jochen Michalek: *„Es gibt so ein schönes Wort bei Paulus im Galaterbrief: Ich lebe, doch nun nicht ich, sondern Christus lebt in mir. Insofern steht man dann nicht alleine auf der Welt, sondern man steht in Beziehung zu Gott und auf diese Weise auch in einer guten Beziehung zu seiner Umwelt. Christliche Meditation kann dazu helfen, diesen Ort neu zu finden, an den ich eigentlich gehöre. Das ist in unserer modernen Welt, glaube ich, schwieriger geworden, als zu vergangenen Zeiten, dass man für sich selber merkt, in welchen Zusammenhang gehöre ich eigentlich?“*

Ein Kartenturm – kunstvoll aufgebaut von einer jungen Frau auf dem Tisch. Sie selbst balanciert auf Zehenspitzen, in der Hand die allerletzte Karte. Und unwillkürlich fragt man sich: Hält der Turm das aus oder wird die Pyramide gleich in sich zusammenstürzen?

Das beschriebene Bild ist ein Motiv der diesjährigen Fastenaktion der evangelischen Kirche. Sie will einladen, mitten im gewohnten Alltag in der Passionszeit – sieben Wochen vor Ostern – inne zu halten und das eigene Leben aufmerksam unter die Lupe zu nehmen. „Sieben Wochen ohne falschen Ehrgeiz“ lautet das aktuelle Motto der Aktion: Sieben Wochen ohne die menschliche Angewohnheit, Türme zu errichten, die in Schwindel erregende Höhe wachsen. Sieben Wochen ohne die menschliche Schwäche, eigene Grenzen nicht wahrhaben zu wollen. Sieben Wochen ohne ständige Einsturzgefahr.

Die Passionszeit ist eine Zeit der Einkehr und der Stille. Zeit, um Gott im eigenen Leben zu erkennen. So wie Jesus, der Auferstandene, damals mit den Jüngern auf dem Weg nach Emmaus unterwegs war, geht Gott mit uns. Er geht diesen Weg nicht nur, wenn alles funktioniert. Anders als wir Menschen es oft tun, hält Gott unsere Schwächen und Abgründe aus. Selbst dann, wenn unser Leben wie ein Kartenhaus in sich zusammenfällt, lädt er uns ein in sein Haus und seine Worte können uns Kraft in der Erschöpfung geben und einen Funken Hoffnung in ausgebrannten Herzen entzünden. Ich habe diese Erfahrung gemacht. Ich wünsche Ihnen, dass sie Gottes Wort bei allem, was sie zu tun und zu leisten haben, immer wieder begleitet und trägt und dass es sie – auch in Zeiten der Dürre – zurück zur Quelle führt, so wie dieses urchristliche Gebet:

Siehe, du warst drinnen und ich war draußen.
Du warst in mir
Und ich war nicht bei dir.
Du hast gerufen und laut gerufen
Und meine Taubheit in mir zerrissen.
Du hast mich angerührt:
Da bin ich entbrannt nach deinem Frieden.
Ewige Wahrheit und wahre Liebe und geliebte Ewigkeit!
Du bist es, mein Gott,
dir atme ich Tag und Nacht.

(Maria Wolff, Hrsg., *Weisheit der Väter. Gebet der frühen Christen. Medienverlag St. Paulus 2006, S. 15.*)

Musik dieser Sendung:

CD "The Prayer Cycle" – A Choral Symphony in 9 Movements; Nusrat Fateh Ali Khan, Alanis Morissette, 1999.

Musik 1: No. 9 "Faith"

Musik 2: No. 2 "Strength".

Musik 3 & 4: No. 5 "Grace".

Musik 5: No. 8 "Benediction".

Musik 6: No. 5 „Grace“.