

Gegen das Ausbrennen

Warum soll ich weiter glauben?



Das Licht am brennen halten

Quelle: Envato / vinokurovyury

Burnout ist eine Volkskrankheit. Aber auch unter Christen findet sich viel Entmutigung – manche(r) ist ausgebrannt, müde oder leer. Glaube kann sich erschöpfen. Was hält Christen am Brennen?

Der Hebräerbrief ist eigentlich eine einzige Hilfe, im Glauben nicht weich zu werden und nicht auszubrennen. Einer der Zentralabschnitte fokussiert wie in einem Brennglas, warum und wie wir weiter glauben sollen, auch wenn es Schwierigkeiten und Widerwärtigkeiten gibt, [Hebräerbrief Kapitel 12 Vers 1 und 2](#): «Da wir nun so viele Zeugen des Glaubens um uns haben, lasst uns alles ablegen, was uns in dem Wettkampf behindert, den wir begonnen haben – auch die Sünde, die uns immer wieder fesseln will. Mit zäher Ausdauer wollen wir auch noch das letzte Stück bis zum Ziel durchhalten. Dabei wollen wir nicht nach links oder rechts schauen, sondern allein auf Jesus. Er hat uns den Glauben geschenkt und

wird ihn bewahren, bis wir am Ziel sind.»

Warum soll ich weitermachen?

Zunächst wird festgehalten: Ich bin ja nicht allein! Da sind «viele Zeugen des Glaubens» um mich herum – alle Heiligen, die je gelebt haben. Ich bin nicht der erste, der kämpft. Da sind Männer und Frauen in allen Jahrhunderten, die durchgehalten haben – und Millionen von Christen heute, die mit mir unterwegs sind. Und sie rufen alle: Mach das nicht, wirf deine Hoffnung nicht weg, bleib dran, du hast Zukunft!

Der andere Grund: Ich renne. Ich habe eine zentrale Aufgabe. Christ sein heisst, unter Berufung zu stehen. Ich habe ein Ziel, einen Sinn, eine Verantwortung. Wenn ich aufgebe, leidet das ganze Reich Gottes mit darunter.

Wie kann ich weitermachen?

Wie in einem Lauf geht es um drei Dinge, wenn man dran bleiben will:

1. Ballast abwerfen

«Travel light» ist eins der wichtigsten Anweisungen, wenn Glaube am Brennen bleiben soll. Unser Text sagt: Lasst uns alles ablegen, was uns in dem Wettkampf behindert, den wir begonnen haben – auch die Sünde, die uns immer wieder fesseln will. Ob es eigene oder fremde Not ist, Verletzungen von Menschen oder Sorgen: Jesus fordert uns immer wieder auf, das alles loszulassen und auf ihn zu legen. Vergib, Sorge nur für heute, lass die Sonne über deinem Zorn nicht untergehen: Es ist eine der elementarsten Übungen, die Last an Sorge und Schuld und Problemen klein zu halten. Etwas, was das Leben enorm belasten kann, ist Konsumismus – die ständige Beschäftigung mit Kaufen und Besitzenwollen ist für viele Christen ein schleichender Glaubenslähmer.

Vor allem soll man dauernd Sünde ablegen (weil sie immer wieder vorkommt) – wer in seinem Leben sündhafte Gewohnheiten toleriert, riskiert es sehr schnell, dass sich da etwas wie ein langes Kleid um seine Füße schlingt.

2. Mit Ausdauer rennen

«Mit zäher Ausdauer wollen wir auch noch das letzte Stück bis zum Ziel durchhalten.» Christsein ist kein Sprint, sondern ein Marathon. Man gibt nicht dauernd alles, sondern teilt seine Kräfte ein. Vor allem ist Rhythmus wichtig, damit man den Atem nicht verliert. Die Bibel, Gebet, geistliche Übungen, gute Beziehungen – aber auch der Wechsel von Stille und Aktivität, Vorstoss und Rückzug sind sehr wichtig, damit der Glaube am Leben bleibt. Wer dauernd alles reinpowert, riskiert das Ausbrennen.

3. Die Blickrichtung ist entscheidend

«Dabei wollen wir nicht nach links oder rechts schauen, sondern allein auf Jesus», sagt unser Text. Wenn Sorgen, Kämpfe oder Entmutigung um uns her zunehmen, ist der Blickwechsel auf Jesus – quasi vom Horizontalen zum Vertikalen – entscheidend.

Jesus ist der Anfänger unseres Glaubens. Er hat mich erwählt, meinen Glauben initiiert – jenseits meines Bewusstseins. Statt so viel Gewicht auf «unsere Bekehrung» zu legen, sollten wir häufig mehr die Erwählung Gottes betonen.

Jesus ist auch der Vollender des Glaubens. Er hat vorgesorgt und gibt alles, dass ich es bis zum guten Ende durchhalte. Innerlich können wir uns als jemand ansehen, der es bereits geschafft hat. Aufgeben – alles verlieren, wofür Jesus gestorben ist – ist keine Option.

Christsein ist von Anfang an über-natürliches Leben. Das Geheimnis, dran zu bleiben, ist nicht deine Energie oder Leistung, sondern Christus in dir. Darum ist der Blickwechsel auf ihn immer wieder so etwas Entscheidendes. Im Glauben gilt: Ich werde zu dem, das ich anschau.

Denken Sie daran: Gott ist an der Flamme Ihres Glaubens interessiert – selbst wenn sie nur noch ein glimmender Docht ist ([vgl. die Bibel, Jesaja, Kapitel 42 Vers 3](#)). Nutzen Sie den heutigen Sonntag, sich zu sammeln (das Gegenteil von Zerstreuen), vielleicht mit dem obigen Text eine gesunde Standortbestimmung zu machen und dann mit neuer Energie in die neue Woche zu gehen.

Bei diesem Artikel handelt es sich um eine Neuauflage. Er erschien bereits am 30.08.2014 bei Livenet.

Zum Thema:

[Wenn Heilung ausbleibt: «Aus ganzer Kraft schwach»](#)

[Zwischen Tralala und Volltreffer: John Mark Comer: «Das Ende der Rastlosigkeit»](#)

[Sope Aluko \(«Black Panther»\): Perfektion führt zu Burnout»](#)

Datum: 04.02.2024

Autor: Reinhold Scharnowski

Quelle: Livenet

Tags

[Gesundheit](#)

[Leben als Christ](#)

[Glaube](#)