

Jörg Eymann

NUR IM

DUNKELN

SIEHST DU  
DIE STERNE

*funkeln*

Burnout: Kompaktwissen und Hilfen zur Prävention

Für alle,  
die die Hoffnung noch nicht  
aufgegeben haben



## INHALTSVERZEICHNIS

---

<b>Vorwort .....</b>	<b>9</b>
<b>Darum geht es .....</b>	<b>11</b>

### TEIL I

<b>DER WEG INS, IM UND</b>	
<b>DURCHS BURNOUT .....</b>	<b>19</b>

#### Kapitel 1

<b>Der schleichende Weg ins Burnout .....</b>	<b>21</b>
1.1 Neues Land .....	21
1.2 Start einer neuen Arbeit.....	25
1.3 Der Schock .....	28
1.4 Massive Probleme.....	31
1.5 Der Anfang vom Ende .....	35
1.6 Der »Super-GAU« .....	39
1.7 »Rien ne va plus« – Nichts geht mehr! .....	42
Wegetappe 1: Tappen im Dunkeln! .....	46

#### Kapitel 2

<b>Im Strudel des Burnouts .....</b>	<b>53</b>
2.1 Nichts wie weg! .....	54
2.2 Auf nach Deutschland! .....	58
2.3 Zurück in »Good Old Germany« .....	61
2.4 Jahreswende – Wende zum Besseren!?	66
2.5 Die Leberwertekatastrophe.....	69
Wegetappe 2. Odyssee ohne Ende .....	74

#### Kapitel 3

<b>In der »Klapsmühle«.....</b>	<b>77</b>
---------------------------------	-----------

3.1 Kontaktsperrre.....	78
3.2 Klinikalltag.....	81
3.3 Frust pur .....	84
3.4 Der Wendepunkt .....	88
3.5 Gott sei's geklagt!.....	93
3.6 Weitere Fortschritte.....	99
3.7 Der Rückschlag .....	104
3.8 Der Abschied .....	108
Wegetappe 3. Schätze, die ich mitgenommen habe....	111

## **Kapitel 4**

<b>»Zurück!«.....</b>	<b>117</b>
4.1 Die ersten Schritte zurück in der »Freiheit« .....	117
4.2 So etwas wie Alltag .....	129
4.3 Überraschende Entdeckung.....	132
4.4 Noch ist (fast) nichts »normal« .....	138
4.5 Neues Medikament .....	148
4.6 Schweigetage .....	152
Wegetappe 4. »He knows!« »Er versteht!«.....	169

<b>Kapitel 5 »Go!« .....</b>	<b>175</b>
5.1 Von »Rot« auf »Grün«! .....	175
5.2 Es geht wirklich wieder los! .....	181
5.3 Endlich wieder Zurück!.....	185
5.4 Fukushima .....	189

## **TEIL II**

<b>BURNOUT – DEFINITION, URSACHEN UND PHASEN.....</b>	<b>197</b>
---	------------

## **Kapitel 6**

<b>Definition .....</b>	<b>199</b>
-------------------------	------------

**Kapitel 7**

<b>Ursachen .....</b>	<b>205</b>
7.1 Innere und äußere Ursachen und Auslöser .....	205
7.2 Individuelle Persönlichkeit des Betroffenen .....	207
7.3 Schlechte Antreiber und gute Motive .....	210
7.4 Spezielle geistliche Ursachen .....	218

**Kapitel 8**

<b>Burnout-Phasen und Hilfen zur Bewältigung .....</b>	<b>223</b>
8.1 Burnout-Phasen-Modelle .....	224
8.2 Persönliche Erfahrungen .....	227
mit den Burnout-Phasen .....	227
8.3 Hilfen zur Bewältigung .....	243
der verschiedenen Phasen .....	243

**TEIL III****BURNOUT-PRÄVENTION .....****255****Kapitel 9**

<b>Wichtiger Grundsatz: Die Energiebilanz muss stimmen .....</b>	<b>259</b>
--	------------

**Kapitel 10**

<b>Achtung, Falle: »Energiekiller« .....</b>	<b>263</b>
--	------------

**Kapitel 11**

<b>Positive Ladung: »Energiebringer« .....</b>	<b>267</b>
11.1 Dorothea .....	267
11.2 Kontakt zu Freunden .....	270
11.3 Besondere Männerfreundschaften .....	272
11.4 Sport .....	274
11.5 Das Leben spielerisch leichtnehmen .....	275

11.6 Dankbarkeit .....	276
11.7 Tägliche »Stille Zeit« .....	279
11.8 Kleine Pausen im Alltag.....	280
11.9 Wöchentlicher »Freier Tag«.....	281
11.10 Monatlicher »Dream Day« .....	283
11.11 »Ausreichend« Urlaub.....	284
11.12 Sich was gönnen (lernen).....	286
11.13 Auszeiten nehmen .....	290
11.14 Regelmäßiger Kontakt zu Ärzten und zu »meinem« Mentor .....	291

## **Kapitel 12**

<b>Weitere Lebenstipps und Hilfen.....</b>	<b>295</b>
12.1 Im »Hier und Jetzt« leben.....	295
12.2 Fleißig »Päckchen packen«.....	296
12.3 Klare Lebensziele und .....	299
Lebensregeln formulieren .....	299
12.4 Tagebuch schreiben .....	304
12.5 Auf psychosomatische Signale und Symptome achten.....	306

## **Kapitel 13**

### **Ein letzter Vorsorgetipp:**

<b>Den »Notfall-Rucksack« packen .....</b>	<b>313</b>
13.1 Eigener Erfahrungs-/Gedankenschatz.....	314
13.2 Lebensweisheiten und -erfahrungen anderer.....	316
13.3 Verheißungen und prophetische Aussagen für mein Leben.....	321
13.4 Bibelverse .....	322
13.5 Lieder.....	324
13.6 Notfallgebete und geistliche Wahrheiten .....	327
13.7 Entspannungsübungen .....	328

<b>Kapitel 14</b>	
<b>Packen anfangen, jetzt!</b>	<b>329</b>
<b>TEIL IV</b>	
<b>LEBEN IM LICHT</b>	<b>333</b>
<b>Kapitel 15</b>	
<b>Leben mit Hoffnung und Perspektive</b>	<b>335</b>
<b>Kapitel 16</b>	
<b>Gott begegnen – Hoffnung finden!</b>	<b>343</b>
<b>Kapitel 17</b>	
<b>Hoffnungsträger sein!</b>	<b>347</b>
<b>Kapitel 18</b>	
<b>Komm mit ins Land der Hoffnung, ins Abenteuerland!</b>	<b>353</b>
<b>DANK</b>	<b>365</b>
<b>LITERATURVERZEICHNIS</b>	<b>366</b>
<b>IMPRESSUM</b>	<b>369</b>



## VORWORT

---

Vor 11 Jahren – ein Notfallanruf einer Hausarztpraxis im Dillkreis. Dieser Arzt ist selbst Christ und möchte, dass sein Patient, ein Missionar, von einem gläubigen Psychiater behandelt wird. Letzter Auslöser für seinen Besuch war die Mitteilung über völlig unklare, katastrophale Leberwerte. Und dann sitzt er da, seine Frau neben ihm zur Unterstützung. Ein jugendliches Aussehen, aber irgendwie matt und kraftlos. Jörg Eymann kann seine Situation schildern, dabei ist er aber völlig ratlos: Wie kann das sein, wo kommt das her, was sagt das über meinen Glauben und über Gott? Allmählich wird mir klar: Das ist einer, der von Gott beauftragt für Gott brannte, und nun ist er ausgebremst.

Erst nach und nach wurden die biografischen, biologischen und kognitiv denkerischen Bedingungen der Entstehung des »Burnout« beziehungsweise der von mir diagnostizierten depressiven Reaktion deutlich.

Das sollte jedem Leser nach Lektüre des Buches klar sein: Nur wer brennt, kann ausbrennen. Aber Gott will nicht, dass wir aus- oder verbrennen; Gott will, dass wir und die sendende Gemeinde und/oder Organisation auf uns aufpassen, uns notfalls bremsen und umsorgen.

Jörg Eymann gelingt in diesem Buch der Brückenschlag zwischen – auch im christlichen Bereich mittlerweile ausreichend vorhandener – Ratgeberliteratur und dem persön-

lichen Erleben eines Weges ins, im und durchs Burnout. Dabei geht er schonungslos und erstaunlich ehrlich mit seinen falschen Motiven, seinem Ringen mit Gott und der Bereitschaft, los- und sich fallen zu lassen, um und gibt liebevolle Hinweise, die keine Rat-»Schläge« sein wollen, zur Selbstfürsorge, Prävention und Nachsorge.

Für Verantwortliche in Gemeinde und christlichen Werken gibt er wertvolle Anregungen zur »Member Care«, für Unterstützer und Beter eine Anleitung zu Kontakten und Begleitung von Hauptamtlichen und für Kandidaten, Missionare und Angehörige einen Spiegel zum gesunden Umgang mit Auftrag, Berufung, Einsatz und »Selbstliebe«. Dass dieses Buch nun gerade in der Coronakrise veröffentlicht wird, ist zwar so nicht geplant, passt aber auch für Betroffene, die Corona als zusätzlichen Stressor erleben.

Rehe, 13.07.2021  
Hasso Dapprich  
Arzt für Psychiatrie und Psychotherapie

## DARUM GEHT ES

»Wo die anderen im grauen Alltag nur Staub sehen, haben wir Schürfrechte auf die Edelsteine Gottes – und wir finden sie.

*Unser Leben ist ein Diamantenfeld.«<sup>1</sup>*

»Nur im Dunkeln kannst du die Sterne funkeln sehen!«, sagte ich, als ich eines Nachts zusammen mit zwei meiner Bekannten den wolkenlosen Himmel ansah. »Das ist doch logisch! Im Hellen würdest du sie kaum sehen.«, meinte da spontan die eine Bekannte. »Stimmt!«, betonte daraufhin die andere: »Im Hellen würde meine Seele viele Dinge, viel Kostbares, viele Schätze nicht sehen, da man die nur im Dunkeln entdecken kann.«

Ein Satz, zwei grundlegend verschiedene Reaktionen und Betrachtungsweisen. Einer sieht, was er vor Augen hat, ein anderer blickt tiefer. Diese Begegnung hat mich überrascht, zum Nachdenken angeregt. Über mein Leben, über Erlebnisse in der Vergangenheit, über dunkle und helle Zeiten. Denn davon gab es und gibt es in meinem Leben genug: Dunkles und Helles, Niederlagen und Siege, Verletzungen und Heilungen, Leiden und Freuden, Tiefen und Höhen, ...

---

<sup>1</sup> Rudolf Bösinger bei Willy Weber, Entdecke das Kind in dir!, R. Brockhaus Verlag, Wuppertal, 2005, S. 6; dazu auch mein Tagebucheintrag vom 9.12.2010.

»*Alles hat seine Zeit!*«, sagt der Prediger Salomo im Alten Testamente. So ist es wohl auch. Natürlich bevorzuge ich die hellen, schönen, farbenprächtigen Zeiten, wenn die Sonne scheint und in meinem Leben alles grünt und blüht, ich mich voller Energie und Frische fühle, voller Hoffnung und Mut, das Leben anzupacken, und ich mich voller Schwung und Begeisterung an meine täglichen Aufgaben mache. Ein Lächeln liegt dann auf meinem Gesicht und ein fröhliches Lied kommt aus meinem Mund: Wie herrlich ist das Leben!

Doch es gibt eben auch die dunklen Tage, wenn einfach nichts gelingen will. Wenn die Sonne hinter den Wolken verborgen ist und vielleicht sogar dunkle Nacht mein Leben umgibt. Wenn ich nicht weiterweiß und guter Rat teuer ist. Wenn meine Lebensenergie irgendwie nicht fließt und jede kleine Aufgabe zur großen Last wird. Wenn Falten auf meiner Stirn liegen, und ich alles blöd finde, mich am allermeisten! Ja, diese Zeiten gibt es. Ich will sie dann überhaupt nicht haben, aber ich kann ihnen auch (meist) nicht ausweichen.

»*Alles hat seine Zeit!*« Der Prediger Salomo hat wohl recht mit dieser Aussage, mit den Beobachtungen, die er in seinem eigenen Leben und im Leben anderer Menschen gemacht hat.<sup>2</sup>

---

2 »Ein jegliches hat seine Zeit,  
und alles Vorhaben unter dem Himmel hat seine Stunde:  
Geboren werden hat seine Zeit, sterben hat seine Zeit;  
pflanzen hat seine Zeit, ausreißen, was gepflanzt ist, hat seine Zeit;  
töten hat seine Zeit, heilen hat seine Zeit;  
abbrechen hat seine Zeit, bauen hat seine Zeit;  
weinen hat seine Zeit, lachen hat seine Zeit;

Es sind irgendwie sehr nüchterne Aussagen von Salomo, die aber eben doch stimmen, die sich mit dem decken, was ich in meinem Leben erlebt habe und weiterhin erlebe.

Ich erlebe diese Kontraste, ja mein Leben lebt von diesen Gegensätzen, von diesen gegensätzlichen Polen, die sich doch irgendwie ergänzen und das Leben zu dem Leben machen, wie ich es erlebe und schätze.

Bestände mein Leben nur aus Höhen, würde ich keine Tiefen kennen. Bestände mein Leben nur aus Tiefen, würde ich mich in den »schwarzen Löchern« verlieren und wahrscheinlich irgendwann darin zugrunde gehen. Gäbe es nur Helles und Strahlendes, würde ich vieles nicht sehen, was man nur im Dunkeln sehen kann. Gäbe es nur Dunkles, würde ich bald die Orientierung verlieren und »eingehen wie eine Primel«.

Ich mag das Dunkle nicht, keine dunklen Räume und auch keine dunklen Zeiten. Ich will ihnen ausweichen, aber es gibt sie. Und das Verrückte und Überraschende ist: Ich brauche sie! Die dunklen Zeiten, die ich nicht mag und denen ich am liebsten ausweichen möchte: Ich brauche sie!

Wenn ich z. B. an den Schlaf denke, wird das mehr als deutlich. Wenn es um mich herum nicht richtig dunkel

---

klagen hat seine Zeit, tanzen hat seine Zeit;  
Steine wegwerfen hat seine Zeit, Steine sammeln hat seine Zeit;  
herzen hat seine Zeit, aufhören zu herzen hat seine Zeit;  
suchen hat seine Zeit, verlieren hat seine Zeit;  
behalten hat seine Zeit, wegwerfen hat seine Zeit;  
zerreißen hat seine Zeit, zunähen hat seine Zeit;  
schweigen hat seine Zeit, reden hat seine Zeit;  
lieben hat seine Zeit, hassen hat seine Zeit;  
Streit hat seine Zeit, Friede hat seine Zeit.« (Prediger 3,1-8).

ist, kann ich kaum tief und fest schlafen. Das weiß jeder, der schon mal im Sommer nördlich des Polarkreises war und wo nachts um 1.00 Uhr noch die Sonne geschienen hat. Die Mitternachtssonne ist zunächst vielleicht eine atemberaubend schöne Erfahrung für Touristen; wer aber dadurch Tage und Wochen nicht mehr richtig schlafen kann, sehnt sich bald die dunkle Nacht herbei, wenigstens für ein paar Stunden ...

Schlaf ist sehr wichtig. Das wissen wir. Dadurch gewinnen wir Energie und Frische für den neuen Tag, wenn die Sonne wieder aufgeht und es hell wird. Und am besten schlafen wir, wenn es um uns herum richtig dunkel ist. Auch Dunkelheit hat eben seine Zeit, seine Berechtigung und seinen Sinn!

Auch in unserem Leben.

Aber was ist, wenn es ganz dunkel um unsere Seele wird? Macht das Dunkel auch dann noch wirklich Sinn? Wenn ja, welchen? Wie komme ich wieder raus aus diesem Dunkel? Wo finde ich neues Licht? Denn selbst, wenn das Dunkel in und um meine Seele irgendwo einen Sinn machen sollte, auf die Dauer kann das ja nicht gesund sein! Oder? Was mache ich, wenn alles dunkel, unklar, »hoffnungslos« erscheint? Wie, wo finde ich dann noch Hoffnung? Durch was, durch wen?

In diesem Buch möchte ich mit Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, Entdeckungen und Erfahrungen teilen, die ich vor allem vor mehr als zehn Jahren gemacht habe, die aber auch noch in den Jahren danach mein Leben grundlegend

geprägt haben und bis heute an vielen Stellen mein Handeln mitbestimmen. Damals, vor mehr als einem Jahrzehnt, hat eine richtig lange Krisenzeit angefangen. Seither habe ich viel Schönes und Helles erlebt, aber vor allem auch richtig harte, dunkle Zeiten, in denen es mir an die Substanz ging, ans Eingemachte! Da waren viele Zeiten dabei, in denen nichts mehr ging, ich am Ende meiner Kräfte war, und morgens schon das Aufstehen die reinste Qual war. Es gab hoffnungslose Zeiten, in denen ich »am Ende meines Lateins« angelangt war, am Tiefpunkt meines Lebens.

Ich hoffe und bete, dass dieses Buch all denen einen Hoffnungsschimmer vermittelt, die in einer ähnlich schwierigen Situation sind, die empfinden, dass sie den »Karren an die Wand gefahren« haben, die einfach nicht mehr weiterwissen. Allen, die einfach nicht mehr weiterkönnen, weil sie einfach nicht mehr die Kraft dazu haben, weil sie »ausgebrannt« sind und nur vor der »qualmenden Asche« ihres Lebens stehen.

Dieses Buch ist in vier Hauptteile gegliedert.

Im *ersten*, umfassendsten Teil beschreibe ich autobiographisch, wie ich da hineingeraten bin, ins »Burnout«, als nichts mehr ging, wie ich diese Lebenskrise mit wenig Höhen und vielen Tiefen erlebt und erlitten habe und wie ich aus der Krise des »Ausgebranntseins« wieder herausgefunden habe zu einem Leben mit neuer Energie, Perspektive und Hoffnung. Unter der Überschrift »Wegetappe« am Ende von vier der fünf Kapiteln ergänze und vertiefe ich mit wichtigen Erkenntnissen und Gedanken meine persön-

lichen Erlebnisse und Erfahrungen.

Im *zweiten* Teil kläre ich, was ein Burnout ist, welche Ursachen und Auslöser es dafür gibt und in welche Haupt- und Unterphasen man es unterteilen kann. Damit verbunden gebe ich einige Hilfestellungen aus meiner eigenen Erfahrung, wie man sich in den verschiedenen Phasen verhalten sollte, um sie gut zu bewältigen.

Im *dritten* Teil geht es mir darum, darzustellen, wie man sich vor einem Burnout präventiv schützen kann. Hier beschreibe ich etliche praktische Tipps und Hilfen, wie man es vermeiden kann, in ein Burnout hineinzugeraten, bzw. was man nach einem Burnout weiterhin vorbeugend tun sollte, um nicht wieder in ein solches »hineinzurutschen«.

Im abschließenden *vierten* Teil lade ich die Leser ein, mit mir zusammen zu träumen von einem Leben im Licht, das mit viel Hoffnung und klarer Perspektive erfüllt ist, und sich mit mir auf die Suche nach der Quelle zu machen, aus der solch ein hoffnungsvolles, überfließendes Leben »sprudelt«. Ich lade ein, mit mir zusammen ins Land der Hoffnung, ins »Abenteuerland« zu gehen, dort aus der »Quelle der Hoffnung« zu »trinken« und somit selbst zu einem Hoffnungsträger für andere zu werden.

Jeder Teil ist durchzogen von meinen eigenen Erlebnissen und Erfahrungen mit dem Burnout. Ich bin kein Mediziner oder Therapeut. Aber ich bin selbst Betroffener! Mich bewegen und prägen noch heute diese Zeiten, in denen buchstäblich nichts mehr ging, weil alle meine Energie aufgebraucht war.

Nach all den Jahren nenne ich mich immer noch »Burnout-

ler«. Ich habe wieder Energie und ich bin wieder in einem guten Maße belastbar, aber mein Energieniveau ist nicht mehr wie zuvor. Viele Wunden sind verheilt, aber manche Narben spüre ich noch. Ich habe viel gelernt und habe in der Dunkelheit manchen »Schatz« entdeckt und »Stern« funkeln sehen, aber ich bin immer noch gefährdet, zurückzufallen in alte Muster, alte Zeiten.

Ich wünsche mir sehr, dass vielen, die dieses Buch lesen, viele meiner Erfahrungen erspart bleiben. Deshalb habe ich dieses Buch geschrieben. Das hat mich viel Kraft gekostet, vor allem emotionale. Aber ich wusste, dass ich es tun sollte, für mich und für andere.

Darum geht es

---

## **TEIL I**

# **DER WEG INS, IM UND DURCHS BURNOUT**

Es war wirklich ein sehr, sehr langer, mühsamer Weg, der mich ins, im und aus dem Burnout herausgeführt hat. Ein befreundeter Arzt hat mir auf diesem Weg einmal gesagt, dass es genauso lange dauert, aus einem Burnout herauszukommen, wie es gedauert hat, in solch eine existentielle Lebenskrise hineinzukommen. Er hatte recht. Und wie!



## KAPITEL 1

# DER SCHLEICHENDE WEG INS BURNOUT

Im Raum ist es schwülheiß, doch ich zittere vor Panik und Erschöpfung. Mein Atem geht schnell. Mein Herz rast. Mir ist schwarz vor Augen. Und auch meine Seele sieht nur noch schwarz. Ich habe ein totales »Blackout«! Ich bin am Ende, und dabei triefend nass. Angstschweiß strömt aus allen meinen Poren und vermischt sich mit dem Wasser, das sich aus dem Duschkopf ergießt. Meine Haare tropfen, meine Kleidung auch. Ich sitze in der Dusche und habe dabei alle meine Klamotten an. Aber das ist mir völlig egal. Alles ist mir egal! Ich nehme meine Umgebung kaum wahr! Ich »stehe« völlig neben mir. Ich weiß nicht mehr, was unten oder oben ist, was ich denken, fühlen oder tun soll.

So muss es wohl sein, wenn einer durchgeknallt ist! Irgendwie ist es wie in einem falschen Film, oder wie in einem Alptraum. Aber das Wasser ist real, mein Zittern auch. Wie bin ich nur hierhin gekommen? Wie konnte es überhaupt nur so weit kommen?

### 1.1 NEUES LAND

Einige Jahre zuvor bin ich endlich am Ziel. Endlich in Japan! Nach vielen Jahren gründlicher biblisch-theologischer und missions-theologischer Vorbereitung bin ich endlich mit 30

Jahren zusammen mit meiner Frau Dorothea<sup>3</sup> im »Land der aufgehenden Sonne« angekommen! Endlich sind wir am Ziel unserer Träume! Endlich haben wir es geschafft!

Alle sind hier irgendwie mehr in Hektik, im Stress, auch die Missionare, die uns abholen. Kaum sind wir am Flughafen angekommen, geht es gleich zur Anmeldebehörde und nach dem Mittagessen in einem »Family Restaurant« (das Essen schmeckt recht westlich, weil es eine amerikanische Kette ist!) zum Führerscheinbüro, um den deutschen »Lappen« auf einen japanischen umschreiben zu lassen. Viele Menschen, aber alles geht irgendwie »wie am Schnürchen«! Nur beim Foto machen für den neuen Führerschein bin ich leicht irritiert: »Bitte nicht lächeln!«, sagt mir die Fotografin. »Komisch«, denke ich, »ich soll nicht lächeln im ›Land des Lächelns?«

Allerdings strahlt die Sonne von einem tiefblauen Himmel. Hier ist es nicht wie im neblig trüben deutschen Winter, die Sonne knallt regelrecht auf einen herab und es blühen Heckenrosen. Im Winter! Unglaublich! Aber dann erinnere ich mich, dass wir hier auch geographisch auf der Höhe von Nordafrika sind. Kein Wunder also! Und in der Wohnung der Missionare dann die besondere Überraschung: Es gibt keine Zentralheizung, es ist nur bedingt warm (da, wo ein Heizerät steht), insgesamt eher kalt und morgens sogar sehr kalt. Nach der ersten Nacht mit einem mehr oder weniger tiefen Schlaf gehe ich am Morgen in die Dusche, das Fenster ist auf und es sind gefühlte null Grad

---

<sup>3</sup> An anderen Stellen bezeichne ich »Dorothea« auch mit ihrem Spitznamen »Doro«.

Celsius im Raum. Die Lust auf Duschen ist mir schlagartig vergangen. Aber zugleich denke ich: »Was einen nicht umbringt, macht einen hart! Ich bin ja schließlich nun Missionar. Also Kleidung runter, Wasser marsch, Augen zu und runter unter die Dusche!« Das kalte Wasser wird schnell wärmer und Wasserdampf füllt den ganzen Raum. So wird auch der Raum ein wenig wärmer. Immerhin!

In den nächsten Tagen beginnen wir, Japan noch weiter zu entdecken, und erleben dabei: viel Verkehr, viele Menschen, viel Beschäftigung. Nette, lächelnde (!) Gesichter, unverständliches Sprachgewirr, ungewohnte Manieren. Fremdartiges Essen, unbekannte Gerüche, eigenartige Geräusche.

So taste ich mich zusammen mit meiner Frau langsam, vorsichtig, Schritt für Schritt vor in eine völlig neue, unbekannte Welt. Als Erwachsener noch mal wie ein Kleinkind eine neue Sprache, eine neue Kultur mit unbekannten Verhaltensformen lernen. Nach zwei Jahren intensiven Paukens in einer Sprachschule sich immer noch wie ein »I-Männchen« fühlen, zwar erwachsen sein, aber trotzdem oft fast nichts verstehen, was um einen herum geschieht, was der nette Japaner, der einen freundlich anlächelt, gerade meint.

Im Anschluss an die Sprachschule die erste eigene Verantwortung für den Aufbau einer neuen Gemeinde in einem eher traditionell-ländlichen Gebiet. Verantwortung für Gemeindeveranstaltungen, bei denen ich den Dialekt unserer Besucher nicht verstehe und wo ich mich auch oft nur ungenügend verständlich machen kann. Höchstes Stresslevel, wenn Menschen anrufen und ich einfach »nicht die Bohne« verstehe, was der Mensch, der da auf mich ein-

redet und den ich noch nicht einmal sehen kann (so könnte ich wenigstens was am Gesicht ablesen!), von mir will! Die ersten zaghaften und echt äußerst anstrengenden Predigterfahrungen mit Ablesen der fast komplett (natürlich in Japanisch) aufgeschriebenen Message (mir tun meine Zuhörer heute noch leid!).

Bei allem gehen meine Frau und ich mit einer großen Motivation und mit »hehren« Zielen und Idealen an unsere Aufgaben heran, mit einer klaren Berufung für die Missionsarbeit in der größten vom Evangelium unerreichten Volksgruppe der Welt.

Wir erleben viel Schönes, viel Hilfe von Seiten der Japaner. Dabei können wir mithelfen, dass vor allem junge Menschen einen Start mit Jesus wagen, wir bringen ein bisschen Farbe in das eher trist-traditionelle japanische Gemeindeleben hinein. Das wird auch von den japanischen Gemeinden von uns – hinter vorgehaltener Hand – erwartet: wir sollen »bunte Hunde« sein, die Menschen in die Gemeinden ziehen, neue Kontakte knüpfen.

Die ersten Jahre gehen vorbei wie im Flug. Nach fünf-einhalb Jahren »nonstop Japan« ist es so weit, dass wir das erste Mal wieder nach Deutschland zurückfliegen. Welch ein Kontrast, was für eine andere Welt, dieses Deutschland: Nicht mehr Höflichkeit und Freundlichkeit, sondern klare Ansagen zählen. »Jörg, du musst dich nicht ständig vor mir verbeugen. Das brauchst du hier nicht!«, wird mir wohlmeinend, aber unmissverständlich gesagt ...

Aber zumindest können wir auf einmal wieder alles verstehen, zumindest rein verbal. Gleich am Flughafen verstehe ich die Durchsagen. Super! Welch eine Wohltat!

Und trotzdem: Deutschland ist anders (das mit dem Internetanschluss kann hier schon mal ein paar Wochen dauern!) und es hat sich viel verändert. Die Heimat ist nicht mehr so, wie sie einmal war. Vieles verstehen wir nicht mehr, und werden auch nicht mehr recht verstanden, selbst von Freunden nicht. Wir wollen so gerne so vieles von unserem Erleben in Japan erzählen. Aber die wenigstens hören wirklich zu; die meisten sind mit ihren eigenen Dingen voll auf beschäftigt. Das Leben ist weitergegangen! Wie sollte es auch anders sein?!

## 1.2 START EINER NEUEN ARBEIT

Nach dem einjährigen Aufenthalt in Deutschland wagen wir im zweiten Arbeitsabschnitt (ca. 3 Jahre lang) den Start einer missionarischen Jugendarbeit, den Start eines christlichen Jugendzentrums. Es bedrückt uns einfach sehr, dass sich nur so wenige junge Menschen in den japanischen Gemeinden befinden und sich auch nur wenige Ideen für eine konkrete Jugendarbeit in den Gemeinden, die wir kennen gelernt haben, finden lassen. Wir starten dabei ohne große Hilfe von japanischer Seite, zumindest in der ersten Zeit. Grundsätzlich unterstützt unser japanischer Partnergemeindebund die Arbeit des Jugendzentrums. Teilweise müssen wir aber auch Kritik einstecken: »Was ist das schon mit eurem Jugendzentrum! Das ist ja nichts Gescheites! Fangt lieber eine richtige Gemeindearbeit an!«

Trotz mancher Kritik erleben wir Ermutigendes. Ein kleines Mitarbeiterteam entsteht; Kurzzeitmissionare aus

Deutschland unterstützen die Arbeit. Wir können immer mehr Programm anbieten und Kontakte knüpfen. Junge Japaner stoßen dazu, einzelne öffnen sich für Jesus und werden Christen. Aber letztlich hängt doch viel an Dorothea und mir. Das wird uns besonders deutlich, als wir turnusmäßig wieder zum Heimataufenthalt nach Deutschland gehen. Wir können zwar für ein paar Monate eine Vertretung gewinnen, aber so richtig funktioniert das nicht ...

Von Anfang an läuft die Arbeit des Jugendzentrums stark angebunden an eine örtliche Gemeindearbeit, und zwar als offene, missionarische Jugendarbeit dieser Gemeinde. Die beiden Räumlichkeiten liegen zwar ca. einen Kilometer auseinander (später dann vier), aber die beiden Arbeiten sind eng miteinander verzahnt und auch die meisten unserer Mitarbeiter kommen von hier. Die Besucher vom Jugendzentrum, die zum Glauben an Jesus kommen, werden in der Gemeinde getauft und dort Mitglieder. Aus dieser engen Verzahnung ergibt sich, dass ich als Leiter des Jugendzentrums auch lange Jahre Mitglied in der Leitung der Gemeinde bin und auch an einigen Stellen mitarbeite, vor allem am Sonntag, da an diesem Tag grundsätzlich keine Veranstaltungen (d. h. auch kein Gottesdienst) im Jugendzentrum stattfinden.

Somit bin ich viele Jahre Leiter des Jugendzentrums, das mich aufgrund der Entwicklung eigener gemeindeähnlicher Strukturen immer mehr fordert, aber gleichzeitig auch mitverantwortlicher Mitarbeiter in der Gemeinde, die die Arbeit des Jugendzentrums als Teil der eigenen Gemeindearbeit versteht. Konkret heißt das: Während der Woche bin ich voll mit den verschiedenen Aufgaben im Jugend-

zentrum beschäftigt (oft bis Samstag spätabends), um dann am Sonntag das komplette Sonntagsprogramm (Gottesdienst, Mittagessen, Mitarbeitertreffen, musikalische Veranstaltungen, ...) in der Gemeinde zu absolvieren. Mehr und mehr komme ich mir vor, wie jemand, der auf zwei Hochzeiten gleichzeitig tanzt, was ich zunehmend als sehr stressig empfinde und mich immer wieder an die Grenzen meine Kräfte stoßen lässt.

Aber damit nicht genug: Zudem bin ich viele Jahre Mitglied im Leitungsteam der Bundesjugendarbeit unseres japanischen Bundes, sogar einige Jahre deren Leiter. D. h. ich habe Verantwortung für die Vorbereitung und Durchführung von Freizeiten und anderen Veranstaltungen für die jungen Menschen in unserem Bund. Diese Arbeit macht mir und meiner Frau einerseits viel Freude, kostet aber auch viel Energie, vor allem die Freizeiten in der heißen Sommerzeit. Zudem gibt es massive Probleme mit einem Jugendlichen, die immer mehr zunehmen (mehr dazu gleich).

Darüber hinaus arbeite ich in einem japanischen Ausschuss mit, der zum Ziel hat, neue Gemeinden in Japan zu gründen bzw. neu gegründete Gemeinden strukturell und finanziell zu unterstützen. Das ist etwas, was ich von Herzen gerne unterstütze, u. a. deshalb, weil auch das Jugendzentrum mehr und mehr gemeindliche Strukturen entwickelt und es möglicherweise nur eine Frage der Zeit ist, dass aus der bisherigen missionarischen Jugendarbeit eine Gemeinde für junge Menschen wird. Auch diese Arbeit kostet Kraft.

### 1.3 DER SCHOCK

Und dann war da noch ein sehr persönliches Erlebnis, das mich emotional sehr schwer durchgeschüttelt hat: An unserem 16. Hochzeitstag, als Dorothea und ich gerade ein wenig auf unsere schon beachtlich lange Zeit als Ehepaar anstoßen wollen, erreicht uns die Nachricht, dass meine Mutter im Sterben liege. Sie war schon lange sehr krank und meinte ein paar Tage zuvor zu mir am Telefon: »Jörg, ich glaube, ich muss bald sterben!« Ich sagte daraufhin nur: »Mami, so schnell stirbt man nicht!« Doch nicht mit 61 Jahren! Nun liegt sie im Koma. Ein befreundeter Arzt, der meine Mutter behandelt, rät uns nur: »Kommt schnell. Sonst werdet ihr Jörgs Mutter nicht mehr lebend erleben.« Es steht für uns außer Frage: Wir fliegen sofort nach Deutschland! So kaufen wir auf dem schnellst möglichen Weg die Flugtickets, packen die nötigsten Sachen zusammen und sitzen am nächsten Tag im Flugzeug. In Frankfurt angekommen, erreicht uns die Nachricht, dass meine Mutter kurz zuvor verstorben ist. Wir sind zu spät! Uns, mir fehlen die Worte ...

Spät abends im Krankenhaus angekommen, führt uns der Arzt noch in den Raum, wo meine Mutter aufgebahrt ist. Ich berühre ihren Körper, er ist einfach nur kalt, ohne Leben. Ein unglaublicher Schock für mich! Meine Mutter ist nicht mehr da. Ihre Seele ist weg! Ein paar Tage später tragen wir zusammen mit meinem Vater, meiner Schwester und lieben Angehörigen und Freunden meine Mutter zu Grabe. Der Abschied ist für uns alle sehr schmerhaft, gerade auch für mich. Wir haben ein paar Tage Zeit, gemeinsam

zu trauern, uns an die schönen Tage mit meiner Mutter zu erinnern, ein paar Sachen zu sortieren und Behördengänge zu erledigen, aber dann müssen meine Frau und ich auch schon wieder zurück nach Japan.

Wenige Tage später hat uns die Arbeit auch schon wieder voll im Griff, aber ich spüre, dass ich keinen richtigen Antrieb für meine Arbeit habe. Ich komme einfach über den Tod von »Mami« nicht hinweg. Die Trauer raubt mir richtig viel Kraft. Ich habe so etwas noch nie zuvor erlebt. Ich hatte noch nie zuvor bewusst den Tod eines nahen Angehörigen zu betrauern, und natürlich schon gar nicht den Tod meiner Mutter. Logisch! Der Verlust ist einfach unbeschreiblich! Noch jetzt, wo ich diese Zeilen schreibe, geht er mir sehr nahe. »Mami« ist einfach nicht zu ersetzen! Meine Schwester meinte einige Jahre später bei einem Grabbesuch einmal zu mir, dass ich eine ausgesprochen enge Beziehung zu Mutter gehabt hätte. Ihre Aussage hat mich damals echt verblüfft. Ich hatte das noch nie so gesehen, so eingeschätzt. Aber diese Aussage hat mir geholfen zu verstehen, warum mich der Tod meiner Mutter so hart getroffen hat. Das Ganze hat mich wochenlang, ja monatelang blockiert und regelrecht aus der Bahn geworfen. Vor allem war ich sauer auf Gott, dass er mir nicht die Chance gegeben hatte, meine Mutter noch einmal lebendig zu erleben.

Ich habe diese Problematik dann auch mal bei einem Missionarstreffen als Gebetsanliegen angesprochen, weil meine Not an dieser Stelle einfach zu groß war. Meine Mitmissionare haben dann intensiv für mich gebetet, und eine Mitmissionarin hat sich ein paar Tage später Zeit für ein Gespräch mit mir genommen. Sie meinte dabei, dass ich

Gott darum bitten sollte, mir eine Gelegenheit zu geben, noch mal ganz bewusst von meiner Mutter Abschied nehmen zu können.

Als ich nach dem Gespräch wieder allein war, hatte ich auf einmal ein »Bild« vor mir. Meine Mutter lag, wie gewohnt, zum Mittagsschlafchen auf ihrem Bett und ich bin, um sie aufzuwecken (»Mami, es ist mal wieder Zeit, dass du aufstehst«), an ihr Bett gegangen. Sie lag da so friedlich mit offenen, lebendigen Augen, nur, dass ich auf einmal wusste, dass sie nie mehr aufwachen würde. Ich habe ihr dann die Augen zugemacht und gesagt »Mami, bis bald in der Ewigkeit bei Jesus!« So habe ich noch einmal ganz bewusst von meiner Mutter Abschied nehmen können. Mir kommen zwar immer noch die Tränen, wenn ich an dieses außergewöhnliche Erlebnis zurückdenke, aber zugleich ist mein Herz voller Dank, dass mein himmlischer Vater mir mit diesem sehr realen »Bild« geholfen hat, den Tod meiner Mutter ein großes Stück mehr zu verarbeiten.

Wenn ich über diese zweite Phase meines Einsatzes in Japan schreibe, merke ich, dass ich mit sehr vielen gemischten Gefühlen darauf zurückblicke. Sie hatte viele schöne, positive Aspekte, aber auch vieles, was ich als sehr anstrengend, bedrückend und auch negativ erlebt habe. Sie war eben eine Übergangsphase, nicht so ganz eindeutig, hat aber eine noch schwierigere Phase eingeläutet.

## 1.4 MASSIVE PROBLEME

Wir sind wie jedes Jahr auf einem Sommercamp. Die Atmosphäre ist aufgeladen. Nicht nur äußerlich, denn es ist 35 Grad im Schatten und schwülheiß, sondern auch auf der Freizeit geht es heiß her. Wir Mitarbeiter haben massive Schwierigkeiten mit einem Jugendlichen, der einfach macht, was er will, und Grenzen, die wir Mitarbeiter ihm setzen, nicht respektiert. Das geht nun schon seit Jahren so und wird immer schlimmer. Guter Rat ist teuer. Nach einem erneuten Vorfall stellen wir ihn zur Rede. Er ist völlig uneinsichtig und die Situation eskaliert. »Ich finde euch alle Sch...! Ich bringe euch um!« Schreiend rennt er aus dem Raum. Wir als Mitarbeiter fühlen uns hilflos und sind in Sorge um die anderen Freizeitteilnehmer. »Was sollen wir nur tun?«

In der Nacht kann ich kaum schlafen, habe Alpträume. Ich habe Angst, dass der Kerl kommt und mir oder anderen irgendwas antut. Schließlich verlässt der Jugendliche die Freizeit und fährt nach Hause. Dadurch findet die Freizeit ein einigermaßen gutes Ende. Ein sehr fader Nachgeschmack bleibt ...

Danach gerät die Situation völlig aus dem Ruder. Der Jugendliche bedroht massiv einen unserer Freizeitmitarbeiter, so dass dieser um sein Leben fürchtet und die Polizei und einen Rechtsanwalt einschaltet. Letztlich ist unser gesamter japanischer Gemeindebund, der insgesamt nur recht klein ist, davon betroffen. Die Sache schlägt hohe Wellen. Der Jugendliche bekommt in den japanischen Gemeinden Hausverbot und auch im Jugendzentrum, das er

jahrelang regelmäßig besucht und wo er auch immer wieder für Unruhe gesorgt hat.

Das alles kostet auch mich viel Kraft und Nerven, da ich ursprünglich eine recht gute Beziehung zu dem Jugendlichen hatte, die nun so zerrüttet ist. Diese chaotische Situation nimmt mich ziemlich mit. Ich laufe nun regelmäßig – bevor ich abends schlafe – durch das Jugendzentrum (dort wohne ich mit meiner Frau auch) und vergewissere mich mehr als zuvor, dass die Türen und Fester ordentlich geschlossen sind. Zunächst nehme ich den Grund dafür gar nicht recht wahr, aber mehr und mehr wird mir deutlich, dass ich schlicht und ergreifend Angst habe. Angst davor, dass der Kerl kommt, uns was antut oder uns die Bude anzündet!

Erst später habe ich so richtig wahrgenommen, wie viel Energie dieser Jugendliche von mir »weggesaugt« und welche massiven Spuren sein Verhalten in meiner Seele hinterlassen hat. Echt unglaublich!

Was dem Fass den Boden ausgeschlagen hat, war dann, dass uns als Bundesjugendmitarbeiter von einigen (wenigen) Christen vorgeworfen wurde, dass wir die Situation mit dem Jugendlichen nicht richtig angegangen hätten und zu streng mit ihm umgegangen seien. »Als Christen müssen wir es doch schaffen, jeden anzunehmen und zu integrieren!«, war die Aussage. Vor allem ein Verantwortlicher im japanischen Bund hat sich da hervorgetan und uns und auch mir das vorgeworfen. Bei einem klärenden Gespräch hat die betreffende Person die Frage aufgeworfen, ob man meinen Aussagen zu den Vorfällen mit dem Jugendlichen glauben könne. Das war nicht nur schmerhaft, sondern

hat mich zutiefst verletzt. Die Narben spüre ich heute noch!

In dieser Phase werde ich irgendwie auch immer dünnhäutiger. Ich merke das in der Beziehung zu Menschen, gerade auch zu den Mitarbeitern im Jugendzentrum. Ich ziehe mich mehr als sonst in mein Büro zurück und lasse anderen immer öfter spüren, dass sie mich bitte bloß in Ruhe lassen sollen. Menschen, die mir als Beziehungs-mensch sonst sehr wichtig sind, gehen mir immer mehr auf den Geist. Mir fehlt immer mehr die Kraft, auf sie und ihre kleinen Problemchen einzugehen.

Ich erinnere mich heute noch mit Grausen an ein Gespräch mit einem jungen Mitarbeiter, der an der einen oder anderen Stellen mit mir und meiner Art zu leiten nicht einverstanden war und mich offen darauf ansprach. In mir fing es vehement an zu brodeln und ich dachte: »Was fällt diesem jungen Burschen eigentlich ein! Kaum, dass er aus den Windeln raus ist, will mir dieser Kerl Vorhaltungen machen! Mir, dem erfahrenen Missionar! Das lasse ich mir nicht bieten!« Das habe ich ihm dann auch ziemlich klar zu verstehen gegeben. Es kam zu einer sehr heftigen Auseinandersetzung. Irgendwann wurde mir klar, dass ich emotional viel zu massiv auf die sachlichen und teils berechtigten Anschuldigungen des jungen Mannes reagiert hatte. Das hat mich wirklich peinlich berührt. Ich habe mich zwar dann am Schluss dafür entschuldigt, dass ich so »ausgerastet« bin, aber auch hier blieb ein bitterer Nachgeschmack übrig. »Was ist mit mir los? Warum bin ich nur so arg empfindlich?«

Und dann kam noch was, was mich bis heute nervt und ich immer noch nicht so richtig verstehen kann. In der

Phase, in der ich sowieso schon mit einer Vielzahl innerer und äußerer Probleme zu kämpfen habe, wurde mir fast beiläufig mitgeteilt (ich habe es aus einer E-Mail erfahren), dass ich in die Bundesleitung des japanischen Gemeindebundes gewählt worden sei, und zwar als Ersatz für einen Missionar (der das Amt des stellvertretenden Landesleiters innehatte), der für einige Monate nach Deutschland zum Heimataufenthalt gehen sollte. »Die haben nicht alle Tassen im Schrank! Das können die nicht einfach so über meinen Kopf hinweg entscheiden!« Ich war stinksauer, habe das auch den verantwortlichen Mitmissionaren klar gesagt, nur war die Entscheidung bereits endgültig gefallen. Es hätte für mich in der japanischen Schamgesellschaft einen massiven Gesichtsverlust bedeutet, mich dieser Entscheidung nicht zu beugen. So habe ich der Übernahme dieser neuen Verantwortung zähneknirschend zugestimmt. Mit dem Herzen war ich allerdings nicht wirklich dabei und Entlastung gab es an anderer Stelle auch nicht.

Zugleich hat sich die Arbeit im Jugendzentrum erfreulich gut entwickelt und fordert von mir als Leiter viel Kraft. In unserer örtlichen Gemeinde, mit der wir als Jugendzentrum ja eng verzahnt sind und die sich seit Monaten in einer Bauphase befindet, trage ich Mitverantwortung. Zudem bin ich weiterhin Leiter der Bundesjugendarbeit, Mitglied im Gemeindegründungsausschuss, für das Programm der Kurzzeitmissionare (mit) zuständig, organisiere regelmäßig Missions- teameinsätze (dazu weiter unten noch mehr), ... Ich fühle mich immer mehr als Getriebener, fremdbestimmt, überfordert. Ich funktioniere nur noch, mehr schlecht als recht ...

Irgendwas stimmt nicht mehr mit mir. Irgendwas ist bei

mir nicht mehr im Gleichgewicht. Irgendwie »ticke« ich nicht mehr richtig! Ich nehme das zwar irgendwo wahr, sehe diffus verschiedene »Warnlampen« vor mir, ziehe aber keine Konsequenzen daraus. Ich habe auch keine Ahnung, wie hilfreiche und sinnvolle Konsequenzen aussehen könnten! Und so mache ich mehr oder weniger wie gewohnt weiter. Denn es muss ja weitergehen! Es wird schon irgendwie wieder besser werden, dachte ich.

## 1.5 DER ANFANG VOM ENDE

Es ist ein schwülheißen japanischer Hochsommertag. Wer diese Schwüle, die sich über viele Wochen hinzieht, einmal erlebt hat, wird sie so schnell nicht mehr vergessen und sich kaum mehr danach zurücksehnen. Jeden Tag weit über 30 Grad und auch nachts kaum darunter. An konzentriertes Arbeiten am Tag und erholsames Schlafen in der Nacht ist da kaum zu denken, höchstens mit Klimaanlage ...

Es ist etwa 8.00 Uhr morgens und bereits um die 30 Grad heiß. Wie immer halt. Fast unerträglich! Ich mache mir aber weiter keine Gedanken darüber, weil es eben jeden Tag so heiß ist und ich an diesem Tag einiges vor habe. Ich bin nämlich auf dem Weg zum Flughafen, um einen Bekannten abzuholen.

Es ist ein normaler Wochentag, daher sind viele Pendler mit mir auf dem Weg zum Bahnhof. Der ist wie immer zur Berufsverkehrszeit brechend voll. In einer langen Schlange warte ich mit vielen anderen auf den Zug, der auf die Minute pünktlich ankommt und der wie immer um diese Tages-

zeit bei der Ankunft bereits voll ist. Aber voll bedeutet in Japan nicht, dass keiner mehr reinpasst. Da kaum ein Fahrgäst aussteigt, drängen sich die Wartenden immer schön der Reihe nach in den Zug hinein bzw. werden von den anderen immer weiter ins Innere des Abteils hineingepresst. Und ich bin irgendwie mittendrin.

Als ich es dann endlich in den Zug hineingeschafft habe, werde ich von den anderen, die noch hineinwollen, einfach weiter hineingedrückt, immer weiter hinein in das Abteil; dabei habe ich keine Kontrolle mehr darüber, wohin sich mein Körper bewegt. Ich werde von dem Strom einfach mitgerissen, bis irgendwann alle drin sind und die Türen sich schließen. Ich stehe nun eingekeilt in der Menschenmasse, »eingepfercht«, und kann mich keinen Millimeter bewegen. Dabei ist es so schrecklich stickig-heiß!!

Mit dem Schließen der Türen und dem Anfahren des Zuges wird mir schlagartig bewusst: Ich bin jetzt bis zur nächsten Station, die nächsten 12 Minuten, hier eingeschlossen. Ich habe keine Chance mehr, hier rauszukommen. »Ich will hier raaaaus!« Panik! Noch mehr Panik! »Jesus, hilf mir! Ich glaube, ich drehe durch!« So etwas habe ich bis dahin noch nie erlebt. Ich bekomme kaum mehr Luft. »Ich breche gleich zusammen!« In meiner Not stammele ich auf Japanisch: »Gomen nasai. Entschuldigung!« Und irgendwie wissen alle meine zusammengedrängten und in sich verkeilten Nachbarn sofort, scheinbar intuitiv, was ich brauche: Platz! Platz!!! Und zwar sofort! Alle Fahrgäste um mich herum machen augenblicklich etwa ein, zwei Zentimeter Platz um mich herum. Unglaublich! Sie schaffen es tatsächlich, Platz für mich zu schaffen!

Unfassbar! Ich weiß bis heute nicht, wie sie es geschafft haben, denn alle um mich herum hatten genauso wenig Platz wie ich. Haben da vielleicht Engel für mich Platz geschaffen, um mich eine Schutzmauer aufgebaut. Ich weiß es nicht. Ich weiß nur, dass die paar Zentimeter mir ein wenig Luft verschafft haben, für meinen Körper und auch für meine Seele. Und mir fiel auf, dass es in dem sonst schon absolut ruhigen Abteil noch ruhiger geworden war. Keiner hat mich angesehen oder nur irgendeine Regung mir gegenüber gezeigt. Alle sahen weg, waren mit irgend etwas beschäftigt. Und es war irgendwie gespenstisch still!

Letztlich habe ich es dann bis zur nächsten Haltestelle geschafft, wo dann viele Fahrgäste ausgestiegen sind und ich endlich wieder genug Platz zum tiefen Durchatmen bekommen habe. Der Schreck saß mir aber immer noch tief, ganz tief in den Knochen. Ich zitterte. »Was war denn das gewesen?« Alles um mich herum ging seinen gewohnten Lauf, die Fahrgäste stiegen aus und ein. Ich aber bekam alles irgendwie nur noch wie in einem Film mit. Ich stand irgendwie neben mir. Und wusste nicht, wie ich das Erlebte einordnen sollte. »Wahrscheinlich hat mein Kreislauf, und haben auch irgendwie meine Nerven bei dieser Hitze einfach nur schlapp gemacht!«, sagte ich mir zur Beruhigung. »Das alles gibt sich schon wieder!« Dachte ich zumindest ...

Am Flughafen angekommen, habe ich dann meinen Bekannten in Empfang genommen, und irgendwie hat sich dieses flaue, komische Gefühl in mir wieder normalisiert. Nur so ein fader, undefinierbarer Nachgeschmack lag weiter auf meiner Seele ...

Ein nächstes rotes Warnlicht erlebe ich wenige Tage später. Ich bin morgens auf dem Weg zu einer Sitzung der japanischen Bundesleitung (der ich, wie weiter oben gesagt, nur wider Willen angehörte). Es ist weiterhin heiß und ich bin etwas spät, muss mich daher beeilen, denn ich will auf die andere Seite der Metropole, in der ich wohne. Damit ich einigermaßen gut durch den Berufsverkehr komme, nehme ich die Stadtautobahn, die zwar Gebühren kostet, mir aber viel Zeit spart. Aber auch hier ist viel Verkehr und ich gerate mitten in den Berufsverkehr hinein. Ich habe noch vor Augen, dass ich auf der mittleren von fünf Fahrbahnen fahre und dabei überall umgeben bin von Autos. Ich fühle mich in meinem Auto auf einmal eingesperrt wie in einem Kerker und bekomme Panik. »Hilfe. Ich will hier raus! Komme hier aber nicht mehr weg. Ich kann noch nicht einmal an den Randstreifen fahren (den es hier meist auch gar nicht gibt).« Angstschweiß rinnt mir den Bauch und Rücken hinunter. »Nur ruhig! Lass dich von dem Verkehr einfach weitertrreiben. Irgendwie kommst du hier schon durch!«, habe ich mir selber Mut gemacht. Irgendwann hat die Angst (die ja bekanntlich von »Enge« kommt), die Panik wieder nachgelassen und ich bin letztlich an meinem Ziel angekommen.

Auch hier blieben bei mir Fragen und eine wachsende Unsicherheit übrig: »Was geht da in mir ab? Was soll ich nur machen?! Das kann ja nicht so weitergehen mit diesen Panikanfällen!«

## 1.6 DER »SUPER-GAU«

Tage später ist bei gleicher Hitze für zwei Wochen ein Missionsteam aus Deutschland bei uns in Japan. Die Teammitglieder kennen sich kaum, es gibt einen großen Altersunterschied. Die Beziehungen untereinander gestalten sich schwierig, sogar sehr schwierig! Es sind ein, zwei schwierige Charaktere dabei. Eine junge Teilnehmerin schließt sich bewusst aus der Gruppe aus (u. a. setzt sie sich beim Gruppentreffen mit dem Rücken zur Gruppe, echt »strange«, abgefahren). Und der, der eigentlich die Leitung hat, ist mit der gesamten Situation total überfordert. Ich muss immer wieder einspringen, schlichten, Entscheidungen treffen ... Echt superanstrengend!

Wie immer haben wir uns mit dem Missionsteam viel vorgenommen. Besondere, offene Veranstaltungen, Verteilaktionen, Gebetstreffen,... sind geplant und halten uns Tag für Tag von morgens bis abends auf Trab. Dabei ist es schwülheiß. Und ich habe schon seit einigen Tagen eine Erkältung, die nicht besser wird. Jeden Abend falle ich erschöpft, wie tot ins Bett.

Vor allem auch die zwei Sonntage mit dem Team sind voll verplant. Am zweiten Sonntag gestalten wir morgens einen Gottesdienst: Musik, Lebensbericht, Anspiel und Predigt. Das volle Programm. Am Nachmittag schließt sich dann ein Gospelkonzert an. Ich natürlich immer mitten drin. »Kannst du mal hier helfen?« »Ich verstehe nicht, was der Japaner hier sagt! Ich brauche Übersetzung!« »Wo sind die Liederbücher?« ... Ständig bin ich mit irgendwelchen Problemen und Problemchen konfrontiert. Ich versuche zu

helfen, wo es geht!

Nach dem Gottesdienst bin ich wie erschlagen. Ich habe einfach keine Kraft mehr. Ich lege mich in einem ruhigen Zimmer ein wenig hin. Aber ich komme nicht zur Ruhe! »Gleich geht es weiter!« Ich bin zwar völlig ausgepumpt, kann aber nicht einschlafen (was mir sonst immer ziemlich bald gelingt). Ich fühle mich elend, irgendwas ist in mir überhaupt nicht mehr im Gleichgewicht. Dazu die Erkältung, die trotz erneuter Einnahme von Medikamenten nicht besser werden will. Ich weiß nicht, was in mir vorgeht. Irgendwie ist in mir solch eine dumpfe Leere. Und es wird nicht besser, trotz des Ausruhens!

Mit buchstäblich letzter Kraft raffe ich mich auf. Denn am Nachmittag ist das Konzert dran, bei dem ich mitsinge und auch noch die Kurzbotschaft habe. »Wie soll ich das nur schaffen?« Mit diesen Gedanken schlepppe ich mich in die Vorbereitungen. Wieder liegt es vor allem auch an mir, dass ich die deutschen und die japanischen Mitarbeiter zusammenhalte und an ihren Platz bringe, dass alles läuft. Und letztlich läuft auch alles. Es kommen viele Besucher, und ich singe, mobilisiere die allerletzten Kräfte, auch für die Kurzbotschaft. Und dann ist es vorbei! Nicht ganz, die Chormitglieder wollen noch mit dem Missionsteam zum Essen. So ist es seit langem geplant. Da muss ich natürlich auch noch mit. Beim Essen halte ich auch noch eine kurze Dankesrede. Sie wollen einfach nicht aufhören, diese vielen Aufgaben. Irgendwann falle ich ins Bett ...

Wenn ich das heute, mit einigen Jahren Abstand, so schreibe, denke ich: Echt absolut verrückt, was ich mir da zu-

gemutet habe! Echt prall! Das war doch gar nicht zu schaffen! Aber damals fand ich so einen Einsatz »normal«, weil er ja für Gott und sein Reich war!

Aber das mit dem Missionsteam ging noch weiter.

Am nächsten Tag dann, am Montag, am »Ruhetag«, ist ein Ausflug geplant. Wieder hängt die Planung vor allem auch an mir. Zudem bin ich einer der Fahrer zum Ausflugsort und auch noch der Reiseführer ... Wer auch sonst?! Ich bin weiter total erschöpft. Der nächtliche Schlaf hat da nicht viel geholfen. Die Erkältung hat sich weiter verstärkt. Ich versuche das Ganze mit Medikamenten möglichst in Schach zu halten. »Ich brauche auch noch einen Energydrink mit viel Taurin und Koffein, sonst schaffe ich es nicht!«, denke ich, während ich vor der Abfahrt noch ein wenig auf der Couch versuche auszuruhen. »Bald geht es los. Das Team ist schon am Einpacken!« Allein dieser Gedanke versetzt mich schon fast in Panik. »Ich schaffe es nicht! Es geht einfach nicht!« Auf einmal schreit alles in mir: »Hilfe! Hilfe! Ich schaffe es nicht! Meine Seele fliegt auseinander! Ich bin total am Ende!«

Noch heute fällt es mir schwer bis sehr schwer, das zu schreiben. Es hat Jahre gebraucht, bis ich bereit war, mich mit den damaligen Erlebnissen so intensiv schriftlich auseinanderzusetzen. Was da an Gedanken und Gefühlen hochkommt, ist unglaublich! Ich schreibe daher gerade diesen Teil nur Schritt für Schritt, Häppchen für Häppchen, gerade so viel, wie meine Seele gerade vertragen kann. Denn

damals hat mein Inneres einen schweren Riss bekommen, an manchen Stellen ist sogar etwas zerrissen, was bis heute nicht ganz geheilt ist. Wie ein Gummiband, das überdehnt wurde und dann auseinandergerissen ist. Das kann man notdürftig wieder flicken, verknoten, verkleben, aber ganz funktionsfähig, hundertprozentig belastungsfähig wird es nicht mehr.

Damals ist in meiner Seele etwas zu Bruch gegangen, sie ist mir regelrecht um die Ohren geflogen. Ich kann es nicht anders beschreiben. Da ist in mir etwas »ausgehackt«, ich bin regelrecht »ausgetickt«. Ich habe jegliche Belastbarkeit verloren, jeglichen Sinn für meine Umgebung, irgendwie auch den Lebensmut.

Aber so weit habe ich gar nicht gedacht, konnte ich gar nicht mehr! Es ging eigentlich nur noch um das nackte Überleben in der Situation. Ich wusste nicht mehr aus noch ein. Mein Herz raste, ich habe hyperventiliert, mein Kreislauf brach irgendwie zusammen. Ich habe mich in meiner Not einfach so, wie ich war, bekleidet unter die Dusche gestellt, um mich irgendwie abzukühlen, um irgendwie runterzukommen, um einfach irgendwas zu machen...

Da saß ich dann in meinem Elend, triefend nass...

## 1.7 »RIEN NE VA PLUS« – NICHTS GEHT MEHR!

Vor dieser »Duschaktion« hatte ich noch einen Hilfeschrei losgelassen. Dorothea und ein Teilnehmer vom Missionsteam, der »zufällig« Krankenpfleger war, haben diesen meinen Schrei gehört und sind mir sofort zur Hilfe geeilt.

Sie haben mich aus der Dusche geholt, mich nass, wie ich war, auf einen Stuhl gesetzt (die Wasserflecken darauf kann man heute noch sehen!), meine Beine hochgelegt und mir Mut zugesprochen.

Der Ausflug wurde schließlich abgesagt. Aber das war mir damals auch ziemlich wurscht. Ich war eigentlich nur noch mit mir beschäftigt, konnte keine klaren Gedanken mehr fassen, keine Entscheidung mehr treffen. Mir war wirklich alles total egal! »Macht doch, was ihr wollt!«

Und trotzdem fühlte ich – verrückterweise – weiterhin Verantwortung für das Missionsteam. Außerdem war mir alles ziemlich peinlich. Was die jetzt für eine Vorstellung von einem Missionar haben!

Als es mir nach einer längeren Ruhephase den Tag über am Abend ein bisschen besser ging, habe ich mich aufgerafft und am Abschiedsabend für das Missionsteam teilgenommen. Viele Freunde und Besucher unserer Arbeit waren da. Ich habe ein abschließendes Dankeswort gesagt, was für mich der pure Stress war. Aber irgendwie habe ich es hingekriegt. Ich konnte mir ja nicht noch eine Blöße geben. Was für ein furchtbarer Gedanke, denke ich heute! Unmöglich!

Und am nächsten Tag war ich noch bei der Verabschiedung des Teams am Flughafen dabei. Mein Gefühl dabei: »Hauptsache, ich bin das Team endlich los! Endlich! Danach geht es bestimmt bald besser. Denn es muss! Die Jugendfreizeit steht in ein paar Tagen vor der Tür. Ich der Freizeitleiter! Wenn ich heute mal ganz ausruhe und ein paar Nächte länger schlafe, geht es dann bestimmt wieder.« Dachte ich.

Wer schon mal ein Burnout erlebt hat, kennt diese Gedanken. Ein bisschen ausruhen, ein oder zwei Nächte mal wieder richtig schlafen und dann geht es schon wieder. Denkste! Ich hatte noch nichts verstanden. Überhaupt nichts!

Die nächsten Tage wurden zur Qual. Ich konnte nachts kaum zur Ruhe kommen, kaum schlafen. Ich war total übermüdet und gleichzeitig total aufgedreht. Ich dachte ständig: »Ich schnappe gleich wieder über!« Ich fand in meiner Seele kaum noch eine belastbare Stelle! Es war so dunkel um mich herum! Heute weiß ich, dass ich immer wieder in eine tiefe Depression abgerutscht bin. Da gab es kein Halten mehr, keine inneren Widerstände mehr dagegen. Es geschah einfach mit mir. Meine Seele machte mit mir, was sie wollte. Ich war dagegen hilflos, machtlos. Ich verstand nicht die Bohne, was in mir abging!

Meine Frau konnte auch nicht verstehen, was mit mir los war. Ich versuchte es ihr zu erzählen, aber sie verstand mich nicht wirklich, obwohl sie es sicherlich wollte. Ich verstand mich ja selbst nicht mehr!

Mehr und mehr wurde mir deutlich, dass das mit der Freizeitleitung nichts wird. Für mich ein absolut schrecklicher Gedanke! Ich musste zugeben, dass ich nicht mehr konnte. Ich konnte doch sonst immer! War immer zur Stelle. Konnte mir was darauf einbilden. Nun war ich nur ein Schatten meiner selbst. Ich konnte die Freizeit nicht leiten. Diese Erkenntnis traf mich echt wie ein Hammer! »Was bin ich überhaupt noch wert?! Was werden meine Mitarbeiter sagen, was die Freizeitteilnehmer? Wer wird die Verantwortung an meiner Stelle übernehmen? Wie kriegen

wir das hin, so kurzfristig? Oh Gott, ich schaffe es nicht! Ich schaffe es einfach nicht!«

Das trieb mich in die nächste Depression. Noch viele sollten folgen.<sup>4</sup>

---

4 Zu diesem Zeitpunkt wusste ich noch gar nicht, dass ich stark depressive Phasen erlebte, da ich so etwas zuvor noch nicht erlebt hatte. Später fand ich im Buch von Christy Wilson Beam, »Miracles from Heaven«, eine gute Definition davon, was eine »Depression« ist bzw. wie sie sich anfühlt, wie sie erlebt und durchlitten wird.

So beschreibt die Autorin, dass der Unfall ihrer Tochter Anna (diese war beim Spielen und Klettern auf einen alten Baum in dessen meterhohen, hohlen Stamm gefallen und musste dort mehrere Stunden durchhalten, bevor sie von der Feuerwehr gerettet werden konnte) ihr einen neuen Weg vermittelt hätte, ihren Kampf mit Depressionen zu verstehen und damit umzugehen.

Depressionen wären so etwas, wie in einem »hohlen, dunklen Baumstamm« gefangen zu sein, aus dem es mit eigener Kraft kein Entrinnen gebe. Menschen, die einen lieben und einem so gerne helfen wollten, wären dir ganz nahe und könnten dich trotzdem nicht erreichen, denn du wärest in deiner eigenen, unzugänglichen, dunklen Welt gefangen, aus der es keinen sichtbaren Ausweg gebe (bei dem Unfall ihrer Tochter Anna waren sie als Eltern und auch die Rettungskräfte »nur« eine paar Zentimeter durch den äußeren, intakten Baumbereich von Anna getrennt und kamen trotzdem nicht an sie ran). Die, die dich mögen, könnten auch nicht verstehen, wie es dir in diesen dunklen Zeiten der Gefangenschaft gehen und welche »Hölle« du durchmachen würdest.

Christy Wilson Beam betont, dass man ein ganzes Team an »Rettungskräften« bräuchte (ähnlich wie bei der Rettung ihrer Tochter), das einen mit viel therapeutischem Sachverstand, Glaube, Liebe und Geduld aus dem »Loch« rausholen würde. Ohne die Hilfe solch eines Teams hätte sie es nie geschafft, aus diesen dunklen, depressiven Zeiten herauszukommen ... (vgl. Christy Wilson Beam, Miracles from Heaven, Piatakus Verlag, London, English Edition, Kindle Edition 2015, S. 166 f. Das Buch von Christy Wilson Beam gibt es auch auf Deutsch mit dem Namen »Himmelskind«, erschienen bei SCM Hänsler.)

## WEGETAPPE 1: TAPPEN IM DUNKELN!

Ich habe es noch nie gemocht. Das Dunkle. Ich habe es gemieden. Ich meide es noch heute, in einer komplett dunklen, stockfinsternen Umgebung zu sein. Das Dunkle ist irgendwie unheimlich, nicht geheuer!

Vielleicht hat es der eine oder andere schon mal erlebt, dass er in einem Kaufhaus auf einer Toilette war und plötzlich geht automatisch das Licht aus. Es gibt kein Fenster und es ist plötzlich stockfinster.

So war es bei mir eines Tages vor vielen Jahren. Ich bin im Kaufhaus XY und muss auf den »Pott«. Ich finde die Toilette und beginne mit meiner »Sitzung«. Plötzlich macht es irgendwo »klack«, das Licht geht aus und ich bin von kompletter Dunkelheit umgeben. »Scheiße!« ... »Äh, wo war nochmal das Klopapier? Ah hier, ich hab's! Das ist schon mal gut!« Ein paar Augenblicke später ziehe ich mir geübt meine Kleidung zurecht (das geht auch noch im Dunkeln einigermaßen) und ertaste – nach ein wenig Suchen – schließlich auch den Spülhebel und löse die Spülung aus. »Das wäre schon mal geschafft. Nun noch das Türschloss finden – ah, da ist es!« Ich öffne die Tür. Aber auch hinter der Tür ist alles nur dunkel, wie in tiefster Nacht. Keine Spur von Licht! Nichts!

Und ich habe keine Ahnung mehr, wo nochmal der Lichtschalter oder der Ausgang war. Ich habe es mir nicht gemerkt. Ich suche und suche, suche ihn verzweifelt, finde ihn aber einfach nicht! Nur ruhig bleiben! Ich suche weiter, aber ich ertaste die ganze Zeit nur kalte, gefliesten Wände. Panik!

Irgendwann kommt ein anderer Kunde herein und plötzlich fällt Licht in den Raum. Auch das Neonlicht geht wieder an. Alles ist auf einmal hell, es blendet mich regelrecht. Auf einmal ist alles wieder ganz klar! Kein Problem mehr! Ich wasche meine noch etwas zittrigen Hände und gehe ...

Damals, als ich in das Burnout rutschte, umgab mich ein unheimliches Dunkel, das ich nicht abschütteln konnte. Es klammerte sich an meine Seele, wie klitschnasse Kleidung kalt am Körper klebt. Wie schwarzes Pech.

Und, ich fand den »Lichtschalter«, den Ausgang, die Lösung für meine Krise einfach nicht, obwohl ich so sehr gesucht habe! Was hätte ich für ein bisschen Licht, ein bisschen Klarheit, ein bisschen neue Hoffnung gegeben!

Ja, das wäre es gewesen: Hoffnung haben, wenigstens einen »Funken« davon. Hoffnung, die wie Licht ist, wie ein Lichtstrahl im Herz des Hoffnungslosen!

Wo Hoffnung ist, da müssen das Dunkel und die damit oft verbundene Angst weichen. Da wird es hell, denn Licht fällt hinein und das verändert alles komplett.

So, wie wenn ich im Traum durch einen dunklen Tunnel gehe. Es ist wirklich finster, stockfinster. Ich komme nur mühsam voran mit kleinen Schritten, immer achtsam, ja nicht über irgendwas zu stolpern und hinzufallen. So komme ich nur mit kleinen, sehr kleinen Schritten vorwärts, ein Schrittchen nach dem anderen. Der Weg ist scheinbar endlos. Irgendwo muss doch das Ende von diesem blöden Tunnel sein. Gehe ich vielleicht sogar in die falsche Richtung? Gibt es überhaupt einen Ausgang? Langsam geht mir die

Puste aus, meine Kraft schwindet, und mein Mut auch. Ich finde einfach den Ausweg nicht ... Doch plötzlich – ist es wahr? Das kann doch gar nicht sein, wahrscheinlich spielen mir meine Augen einen Streich. Aber nein, vor mir wird es tatsächlich ein bisschen hell und dann noch eine bisschen heller, bis es sonnenklar ist, dass ich das Ende dieses elend langen, schwarzen Tunnels erreicht habe ...

»Immer wenn du denkst, es geht nicht mehr, kommt von irgendwo ein Lichtlein her!«, hat mir als Jugendlicher mal ein Freund gesagt, der ziemlich unter Depressionen litt und der aus diesem Satz immer wieder ein Fünkchen Hoffnung geschöpft hat.<sup>5</sup> In den dunklen Zeiten des Burnouts habe ich mir sehnlichst solch ein »Lichtlein« gewünscht. Denn es war alles so dunkel, und ich hatte den Eindruck, dass ich mein Leben »in den Sand gesetzt«, dass ich »den Karren an die Wand gefahren« hatte. Dabei fand ich diesen ganzen Mist echt unfair, ungerecht! »Ich habe doch niemanden umgebracht, ich habe nichts gestohlen, ich bin meiner Frau treu geblieben. Ich habe mich sogar für Gott und für Menschen bis zur Erschöpfung eingesetzt ... !« Bis ich nicht mehr konnte, nichts mehr ging, sozusagen bei mir die »Lichter ausgingen«, weil meine Energiereserven allesamt aufgebraucht waren! Ich konnte keine Entscheidungen mehr treffen, jede kleine Aufgabe war eine riesige Last. Ich hatte keinen Antrieb mehr, quälte mich morgens aus dem Bett und dachte: »Wie überstehe ich nur diesen Tag?«

---

5 Dieser Satz stammt aus einem Gedicht von dem Maler Otto Löbke.

Es wurde immer dunkler um mich herum. Ich begann nur noch »schwarz zu sehen«, ich fühlte mich wie in einem tiefen, dunklen Loch. Ich kam da nicht heraus, so sehr ich mich auch darum bemühte. Die Wände schienen mir zu hoch, kalt und unüberwindlich.

Freunde meinten es gut mit mir mit ihren Ratschlägen, doch sie verstanden mich (meist) nicht. Nur wer einmal selber in solch einem tiefen, dunklen »Loch« sein Dasein gefristet hat, weiß, wie kalt und unheimlich sich das anfühlt. Es gibt Sachen, die man einfach nicht erklären kann. Man muss sie erlebt, erlitten, durchlitten haben. Man muss die Gefühle gefühlt haben, die einem dann auf der Seele liegen und zu erdrücken drohen. Ich kann sie bis heute genau spüren!

Der Apostel Paulus hat sicherlich Recht, wenn er im zweiten Korintherbrief sagt, dass er anderen, die Schweres durchmachen, Mut machen kann, weil er selber viel Schweres und Not durchlitten und mit Gottes Hilfe und Trost durchstanden hat.<sup>6</sup>

Paulus sagt hier etwas ganz Richtiges, nur wäre ich ihm damals während meiner massiven Lebenskrise wahrscheinlich an die Gurgel gegangen, wenn er mir persönlich gesagt hätte: »(Gott ist) ... ein Gott, der uns nie verzweifeln lässt!«

---

<sup>6</sup> »Gepréisen sei der Gott und Vater unseres Herrn Jesus Christus! Er ist ein Vater, dessen Erbarmen unerschöpflich ist, und ein Gott, der uns nie verzweifeln lässt. Auch wenn ich viel durchstehen muss, gibt er mir immer wieder Mut. Darum kann ich auch anderen Mut machen, die ähnliches durchstehen müssen. Ich kann sie trösten und ermutigen, so wie Gott mich selbst getröstet und ermutigt hat.« (2. Korinther 1,3–4; GNB).

(2. Korinther 1,3; GNB) Denn ich war am Verzweifeln. Ich wusste einfach nicht weiter!

Ich hätte Paulus wahrscheinlich unverblümt »vor den Latz geknallt«: »Paulus, ich kann und will diese deine Laberei von Gottes Erbarmen und Hilfe in der Not einfach nicht mehr hören. Du hast vielleicht viel durchgemacht! Aber das, was ich gerade erlebe ... Hast du überhaupt eine Ahnung, wie es mir geht? Und überhaupt: Gott!?! Gott, wo bist du? Warum schweigst du? Du, dem ich immer treu gedient habe! Ich finde das alles ungerecht! Ich finde dich total ungerecht!«

Dann fiel mir folgendes Buch in die Hand:

»Schick den Stress in die Wüste! Ein biblisches Entspannungsprogramm« von Dietmar Pfennighaus.<sup>7</sup> »Ja, Stress habe ich und Entspannung brauche ich auch dringend!«, dachte ich damals, deshalb habe ich angefangen, das Buch zu lesen.

Darin sagt der Autor, dass, auch wenn es mir jetzt ganz schlecht ginge, es mir ganz bestimmt irgendwann wieder besser gehen würde. Ganz bestimmt!

Ich war so am Ende, das ich diesen Strohhalm einfach ergriffen und dieser Aussage von Dietmar Pfennighaus Glauben geschenkt habe. Irgendwie habe ich gehofft, dass sie stimmt: »Irgendwann wird es wieder besser! Bestimmt!« Irgendwie blieb mir nichts anderes übrig, als mich an diese Hoffnung zu klammern. Dieser Hoffnungssatz hat mich

---

<sup>7</sup> Dietmar Pfennighaus, Schick den Stress in die Wüste! Ein biblisches Entspannungsprogramm, R.Brockhaus Verlag, Wuppertal, 3. Auflage 2005.

auf dem langen, sehr langen Weg durch viele dunkle Zeiten begleitet, ermutigt, mir immer wieder neue Hoffnung vermittelt.

»Immer wenn du denkst, es geht nicht mehr, kommt von irgendwo ein Lichtlein her!« Die ermutigende Aussage von Dietmar Pfennighaus war das »Lichtlein«, welches ich so dringend brauchte, auf dem langen Weg durch viele dunkle Stunden, Tage, Wochen, Monate, die noch kommen sollten...<sup>8</sup>

Während ich das gerade alles schreibe, denke ich:

»Jesus, das war so hart. So schrecklich hart! Manche der schweren, dunklen Gefühle kann ich heute nach den vielen Jahren noch in meiner Seele spüren. Und ich muss aufpassen, dass sie mich nicht wieder erdrücken ... «

Diese Krise war hammerhart, aber auch so dringend notwendig. All das Erleben! Ich könnte darauf – aus heutiger Sicht – sicherlich verzichten und wünsche die Erfahrungen nicht einmal meinem schlimmsten Feind. Aber ich will sie gleichzeitig auch nicht mehr missen. Irgendwie paradox, aber was wäre mir alles entgangen ohne diese existentielle Krise? Welche Erfahrungen hätte ich alle nicht gemacht. Welcher Schatz wäre mir durch die Lappen gegangen. Erst im Dunkeln habe ich manche Kostbarkeiten entdeckt, manch einen schönen »Stern« funkeln gesehen!

---

8 Irgendwie »witzig« ist, dass ich das Buch später nochmals gelesen und die Aussage nicht mehr gefunden habe. Lieber Herr Pfennighaus, falls Sie mein Buch lesen sollten, dann sagen Sie mir doch bitte, ob diese Aussage nun wirklich in Ihrem Buch steht, ob ich sie einfach nur beim erneuten Lesen Ihres Buches übersehen habe ...

Aber das so zu sehen, so weit war ich lange, lange Zeit nicht. Ganz im Gegenteil: Wenn mir einer damals, mitten in der Krise, das so gesagt hätte: Wahrscheinlich hätte ich nicht einmal die Kraft gehabt, ihm den Vogel zu zeigen! Ich hätte wahrscheinlich kaum zugehört, wäre in meiner eigenen Welt geblieben, bei mir in meiner Not, in meiner Dunkelheit. Solche Worte hätten meine Seele nicht erreicht, auch wenn ich es mir gewünscht hätte.

Ich bin immer wieder mal gestressten Menschen begegnet, die meinten: »Die letzte Zeit war so anstrengend! Ich muss mir jetzt auch mal eine Burnout-Auszeit nehmen!« Da kann ich eigentlich jedes Mal nur innerlich lachen. »Du hat keine Ahnung, was ein Burnout ist! Nicht du nimmst dir das Burnout, sondern es nimmt dich! Wie ein gefräßiges Tier. Immer mehr von dir. Wie ein »schwarzes Loch«, das dich in seinem Sog immer mehr verschlingt. Du hast praktisch keine Steuerungsgewalt mehr über dich und deine Situation.« Zumindest habe ich das so erlebt.

## DANK

Mein Dank gilt ...

- zunächst meiner Frau Dorothea, die mich im Blick auf das Buchprojekt viele Jahre unterstützt, mir immer wieder Mut gemacht hat und mir mit viel Rat und Tat zur Seite stand,
- Jürgen, der mir viele Tipps und Ideen für die inhaltliche Gestaltung des Buches gegeben,
- Simon, Nadine und Kathrin von der Allianz-Mission, die mit viel Einsatz bei der Korrektur und äußereren Gestaltung des Buches mitgeholfen haben,
- David Neufeld, der mit seiner umfassenden professionellen Hilfe die Herausgabe des Buches ermöglicht hat,
- vor allem aber meinem Vater im Himmel, der mich geschaffen hat, mich liebt und mir in den dunklen Stunden meines Lebens immer wieder Sternstunden gegeben hat.

## LITERATURVERZEICHNIS

Folgende Bücher haben mich im, durch und nach dem Burnout bewegt, belebt, begleitet und ermutigt. Daher zitiere ich sie an verschiedenen Stellen in diesem Buch bzw. weise auf sie hin.

- Beam, Christy Wilson: Miracles from Heaven, Piatkus Verlag, London, English Edition, Kindle Edition 2015; Deutscher Titel: »Himmelskind«, SCM Hänssler Verlag.
- Bergner, Dr. med. Thomas M. H.: Burnout-Prävention, Schattauer Verlag, Stuttgart, 3., unveränderter Nachdruck 2009.
- Bundesleitung und Arbeitskreis Seelsorge der FeG Deutschland (Herausgeber): Burnout. Eine Handreichung für Gemeinden im Bund FeG, Witten.
- Evangelische Bruder-Unität – Herrnhuter Brüdergemeine (Herausgeber), Die Losungen 2010, 280. Ausgabe, Friedrich Reinhardt Verlag, Lörrach/Basel, 2010.
- Grabe, Martin: Zeitkrankheit Burnout, Francke-Buchhandlung, Marburg, 3. Auflage 2008.
- Hardmeier, Roland: Nach wie viel BURN ist Mann OUT?, Brunnen Verlag, Basel, 2012.
- Härry, Thomas: Das Geheimnis deiner Stärke, SCM R.Brockhaus Verlag, Witten, 3. Auflage 2009.
- Härry, Thomas: Echt und Stark, Edition Aufatmen, SCM R.Brockhaus Verlag, Witten, 3. Auflage 2008.
- Härry, Thomas: Von der Kunst, sich selbst zu führen, .....

SCM Verlag, Witten, 3. Auflage 2015.

- Härry, Thomas: Lebensregeln finden, in: Aufatmen, Frühjahr 2011, SCM Verlag, Witten, 2011.
- Knoblauch, Jörg W., Johannes Hüger, Marcus Mockler: Dem Leben Richtung Geben, Campus Verlag, Frankfurt/M., 4. Auflage Taschenbuchauflage 11/2009.
- Lawhead, Stephen R.: Byzantium, HarperPrism, New York, first paperback printing August 1997.
- Lucado, Max: Das Haus Gottes: Im Vaterunser eine Heimat finden, SCM Verlag, Witten, 2010.
- Lüling, Christa und Dirk: Lastenträger – die verkannte Gabe, ASAPH Verlag, Lüdenscheid, 6., ergänzte Auflage 2010.
- Lütz, Manfred: Die Kunst, glücklich zu leben, in: Lebenslust, 1/2010, SCM Verlag, Witten, 2010.
- McManus, Erwin Raphael: The Way of the Warrior, WaterBrook, New York, Kindle Edition 2019.
- Pfennighaus, Dieter: Schick deinen Stress in die Wüste, R. Brockhaus Verlag, Wuppertal, 3. Auflage 2005.
- Schacht, Christopher: Mit 50 Euro um die Welt, adeo Verlag, Asslar, Kindle Edition, 1. Auflage Mai 2018.
- Story, Laura: Selbst wenn du mich vergisst, SCM Hänsler Verlag, Holzgerlingen, Kindle Edition, 2018.
- Stovall, Jim: The Ultimate Gift, David C Cook, Colorado Springs, First English Edition, Kindle Edition 2001.
- Stovall, Jim: The Ultimate Life, David C Cook, Colorado Springs, First English Edition, Kindle Edition 2007.
- Stovall, Jim: The Ultimate Journey, David C Cook, Colorado Springs,

- First English Edition, Kindle Edition 2011.
- Von Witzleben, Ines und Aljoscha A. Schwarz: Endlich frei von Angst, Gräfe und Unzer Verlag, München, 5. Auflage 2009.
  - Weber, Willy: Entdecke das Kind in dir!, R.Brockhaus Verlag, Wuppertal, 2005.
  - Weber, Willy: Kraftquelle Aggression, R.Brockhaus Verlag, Wuppertal, 2007.
  - Wilson, Bill: Christentum im Fadenkreuz, Metro Ministries Deutschland, Dortmund, 2005.
  - Young, Sarah: Ich lass dich nicht allein, Gerth Medien, Asslar, 1. Auflage 2015.

Die in den Fußnoten angegeben Links zu Internetseiten wurden am 07.05.2021 überprüft.

## IMPRESSUM

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über [www.d-nb.de](http://www.d-nb.de) abrufbar

**Soweit nicht anders angegeben, sind die verwendeten Bibelverse folgender Ausgabe entnommen:**

Lutherbibel, revidiert 2017, © 2016 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart.

**Weiter wurden verwendet:**

Gute Nachricht Bibel, revidierte Fassung, durchgesehene Ausgabe, © 2000 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart. Alle Rechte vorbehalten. (GNB)

Schlachter Bibel © 2000 Genfer Bibelgesellschaft. Wiedergegeben mit der freundlichen Genehmigung. Alle Rechte vorbehalten. (SLT)

Neue Genfer Übersetzung – Neues Testament und Psalmen, © 2011 Genfer Bibelgesellschaft. Wiedergegeben mit freundlicher Genehmigung. Alle Rechte vorbehalten. (NGÜ)

Hoffnung für Alle® (Hope for All), © 1983,1996, 2002,

2009, 2015 by Biblica, Inc.® Alle Rechte, insbesondere des Nachdrucks, der auszugsweisen Wiedergabe größerer Texte der Übersetzung, der Speicherung auf Datenträgern bzw. der Einspeisung in öffentliche und nichtöffentliche Datennetze in jeglicher Form, der Funksendung, der Mikroverfilmung oder der Vervielfältigung auf anderen Wegen sind ausdrücklich vorbehalten. (HFA)

Text von Johannes Hansen aus: „Nach dem Dunkel kommt ein neuer Morgen“, Neuauflage, © 2020 Kawohl Verlag, 46485 Wesel; S. 11

Umschlaggestaltung und Satz: Nadine Ortmann,  
Allianz-Mission e. V.

Umschlagabbildung: © Derkien / istockphoto.com  
Herstellung: Edition Wortschatz

© 2022 Jörg Eymann

Edition Wortschatz, Sauerbruchstraße 16, 27478 Cuxhaven  
ISBN 978-3-943362-73-2, Bestell-Nr. 588 973

Nachdruck und Vervielfältigung, auch auszugsweise, nur mit Genehmigung des Autors

[www.edition-wortschatz.de](http://www.edition-wortschatz.de)