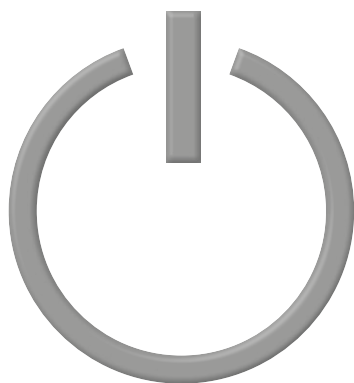


*DAVID MURRAY*

# ReSET



*Leben im Rhythmus der Gnade  
in einer Burn-out-Kultur*



David Murray

**Reset**

*Leben im Rhythmus der Gnade in einer Burn-out-Kultur*

Best.-Nr. 271794

ISBN 978-3-86353-794-4

Christliche Verlagsgesellschaft Dillenburg

Titel des amerikanischen Originals:

**Reset -**

**Living a Grace-Paced Life in a Burnout Culture**

Copyright © 2017 by David Philip Murray

Published by Crossway, 1300 Crescent Street, Wheaton, Illinois 60187.

Es wurden folgende Bibelübersetzungen verwendet:

Elberfelder Bibel 2006, © 2006 by SCM R. Brockhaus

in der SCM Verlagsgruppe GmbH Witten/Holzgerlingen. (ELB)

Außerdem wurden verwendet: Schlachter 2000 (SLT),

Neue Evangelistische Übersetzung (NeÜ).

Sofern es keine deutsche Quellenangabe gibt, wurden Zitate aus dem Englischen ins Deutsche übersetzt.

1. Auflage

© 2023 Christliche Verlagsgesellschaft Dillenburg

[www.cv-dillenburg.de](http://www.cv-dillenburg.de)

Übersetzung: Svenja Tröps

Satz, Umschlaggestaltung und Umschlagmotiv:

Christliche Verlagsgesellschaft Dillenburg

Druck: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

Wenn Sie Rechtschreib- oder Zeichensetzungsfehler entdeckt haben,  
können Sie uns gerne kontaktieren: [info@cv-dillenburg.de](mailto:info@cv-dillenburg.de)

# INHALT

---

Einleitung . . . . .	7
<b>Reparaturwerkstatt</b>	
Halle 1: Realitätstest . . . . .	18
Halle 2: Überprüfung . . . . .	40
Halle 3: Ruhe . . . . .	61
Halle 4: Wiederaufbau . . . . .	82
Halle 5: Erholung . . . . .	101
Halle 6: Umdenken . . . . .	122
Halle 7: Reduzieren . . . . .	143
Halle 8: Auftanken . . . . .	165
Halle 9: Beziehungen . . . . .	185
Halle 10: Auferstehung . . . . .	205
Dank . . . . .	227
Stimmen zum Buch . . . . .	229
Bibelstellenverzeichnis . . . . .	233
Quellenangaben . . . . .	235





## EINLEITUNG

---

Es war einer der peinlichsten Augenblicke meines Lebens. Als Teil des Crosslauf-Teams unserer Highschool lag eine erfolgreiche Wintersaison hinter mir, und nun im Frühjahr begann das Leichtathletiktraining. Unser Trainer ließ uns eine Reihe von 800-Meter-Läufen austragen, um die Mittel- und Langstreckenläufer in eine erste und zweite Mannschaft aufzuteilen. Ich hatte vorher nicht trainiert, weil ich viel längere Strecken unter viel schwierigeren Bedingungen gewohnt war.

Ich wusste, dass ich auf der kürzeren Strecke etwas schneller laufen musste, und so sprintete ich beim Ertönen des Startschusses los. Als ich die Hälfte der ersten Runde hinter mir hatte, lag ich gut fünfzig Meter vor dem Feld. „Viel zu einfach“, dachte ich. Es gab hier zwar nicht die beim Crosslauf üblichen Streckenschilder, die mir halfen, mein Tempo anzupassen, aber was konnte bei einer so kurzen Strecke bei so schönem Frühlingwetter schon schiefgehen?

Am Ende der ersten Runde fühlte sich meine Lunge an, als würde sie platzen, und mein 50-Meter-Vorsprung war auf 25 Meter zusammengeschrumpft. Bald wurde ich von einem Läufer nach dem anderen überholt, bis einer der

leistungsschwächsten Jungs meiner Klasse kichernd an mir vorbeizog und mir sogar noch auf den Rücken klopfte. Bei der 600-Meter-Marke beschloss ich, mich zu „verletzen“, und brach am Streckenrand zusammen.

So lernte ich auf die harte Tour, dass die richtige Einteilung des Tempos bei einem Rennen eine der wichtigsten Fähigkeiten ist, die ein Leichtathlet lernen muss. Geht man es zu langsam an, scheitert man, weil man nicht sein volles Potenzial ausschöpft. Geht man es zu schnell an, scheitert man, weil man sich verletzt oder die Energiereserven vor der Ziellinie aufgebraucht sind. Das perfekte Tempo zu finden, den optimalen Mittelwert zwischen zu langsam und zu schnell, ist von entscheidender Bedeutung für den Erfolg und die Leistungsfähigkeit eines Athleten – und eines Christen.

## Beschleunigen und bremsen

In den letzten Jahren haben eine Reihe von christlichen Führungspersonlichkeiten zu Recht lethargische und halbherzige Christen dazu aufgerufen, mehr Gas zu geben und mehr von ihrer Zeit, ihren Fähigkeiten, ihrem Geld und ihrer Kraft in den Dienst des Herrn zu stellen, ob nun in der örtlichen Gemeinde oder in der Evangelisation im In- und Ausland. Ich begrüße den Aufruf, „Keine Kompromisse“ einzugehen, und die Aufforderung „Dein Leben ist einmalig: Vergeude es nicht!“, und ich freue mich über die positiven Auswirkungen auf Tausende von Christen, vor allem in der jüngeren Generation.

Es gibt jedoch auch andere Christen, alles treue und eifrige Nachfolger des Herrn, die die 35 überschritten haben und

die eine andere Botschaft hören müssen: „Schalte einen Gang runter, sonst wirst du nicht an der Ziellinie ankommen!“ Brady Boyd warnt in seinem Buch vor einer regelrechten Sucht nach Geschäftigkeit und Stress: „Letztlich lässt sich jedes Problem, das ich bei vielen meiner Bekannten sehe, darauf zurückführen, dass man sich in zu vielen Bereichen des Lebens über einen zu langen Zeitraum ein zu hohes Tempo angewöhnt hat.“<sup>1</sup> Ich schlage nun nicht vor, dass wir die Füße hochlegen und uns aus dem aktiven Alltag und dem christlichen Dienst zurückziehen. Nein, ich spreche davon, dass wir uns sorgfältig an die Veränderungen im Leben anpassen müssen, wenn wir älter werden, wenn die Verantwortung zunimmt, wenn die Familie wächst, wenn sich die Probleme häufen und die Energie nachlässt und gesundheitliche Einschränkungen auftreten. Genau das machen erfolgreiche Langstreckenläufer. Sie achten auf wichtige körperliche Signale und Veränderungen der Wettkampfbedingungen und passen ihr Tempo an. Sie wollen Verletzungen oder Erschöpfung vermeiden, damit sie auf jeden Fall erfolgreich am Ziel ankommen.

Ich habe festgestellt, dass solche Fähigkeiten unter christlichen Männern Mangelware sind, mit dem Ergebnis, dass zu viele von ihnen einen Absturz erleben oder aufgeben, bevor ihr Rennen eigentlich zu Ende ist. Oft trifft es vor allem diejenigen, die am meisten für den Dienst für Christus, für ihre Familien, am Arbeitsplatz und in der Gemeinde brennen. Das ist jedoch nicht nur ein „christliches“ Problem, sondern auch ein kulturelles. In den Vereinigten Staaten gibt es aufgrund von stressbedingter Überlastung jedes Jahr 225 Millionen verlorene Arbeitstage; das sind fast eine Million Menschen, die nicht mehr arbeiten.<sup>2</sup> Die Daten über Pastoren

und Gemeindeleiter sind besonders besorgniserregend, da ein hohes Maß an Stress, Depressionen und Burn-out zu geschädigten Körpern, gebrochenen Gemütern und Herzen, zerbrochenen Ehen und Gemeinden führt. (Burn-out ist die Ursache für 20 Prozent aller Rücktritte von Pastoren und Gemeindeleitern.<sup>3</sup>) Das ist kaum verwunderlich, da Umfragen zeigen, dass diese noch weniger auf körperliche Bewegung, Ernährung und Schlaf achten als der durchschnittliche Arbeitnehmer.<sup>4</sup> Ich habe das selbst durchgemacht und die Konsequenzen tragen müssen. Aber ich habe auch durch schmerzhaft persönliche Erfahrungen und durch meine langjährige Tätigkeit als Seelsorger gelernt, dass Gott uns in seiner Gnade eine Reihe von Möglichkeiten zur Verfügung gestellt hat, um unser zerbrochenes und ausgebranntes Leben wieder in Ordnung zu bringen und uns dabei zu helfen, ein *Leben im Rhythmus der Gnade in einer Burn-out-Kultur* zu führen.

Kein Burn-out gleicht dem anderen. Da jedoch immer mehr Christen aufgrund eines Burn-outs zu mir in die Seelsorge kamen, ist mir aufgefallen, dass die meisten von ihnen eines gemeinsam haben: Es besteht ein Mangel an Gnade. Es ist nicht so, dass diese Christen nicht an die Gnade glauben. Ganz und gar nicht; alle von ihnen sind gut in der „Gnadenlehre“ verankert, und viele von ihnen predigen Woche für Woche mit Nachdruck über die Gnade. Sie können die „fünf Solas“ der Reformation und die „fünf Punkte“ des Calvinismus im Schlaf aufsagen. Dennoch gibt es eine Diskrepanz zwischen den theologischen Aussagen der Bibel über Gnade und ihrer täglichen Lebenspraxis, was zu fünf Bereichen führt, in denen es ihnen an Gnade mangelt.



## Fünf Bereiche, in denen es an Gnade mangelt

Erstens: Es fehlt die *motivierende* Kraft der Gnade. Ich erkläre das anhand eines Beispiels. Stellen Sie sich vor, dass fünf Leute an einem Fließband stehen, um Bibeln zu drucken. Herr Euro fragt: „Wie kann ich mehr Geld verdienen?“ Herr Ehrgeizig fragt: „Wie kann ich eine Beförderung bekommen?“ Herr Schmeichler fragt: „Wie kann ich meinen Chef glücklich machen?“ Herr Egoist fragt: „Wie kann ich glücklicher werden?“ Man sieht ihnen an, wie unzufrieden sie sind. Dann stoßen wir auf Herrn Gnade, der fragt: „Wie kann ich angesichts der erstaunlichen Gnade, die mir in Christus zuteilgeworden ist, Gott und anderen dienen?“

Von außen sieht es so aus, als würden alle fünf die gleiche Arbeit verrichten, aber innerlich gibt es einen gewaltigen Unterschied. Die ersten vier sind ehrgeizig, angespannt, ängstlich und erschöpft. Aber Herr Gnade wird durch seine Dankbarkeit über die Gnade so beflügelt, dass seine Arbeit ihm Zufriedenheit und Freude schenkt, anstatt ihn auszulaugen. Wenn nicht die Gnade einen Menschen innerlich antreibt, wird er innerlich ausbrennen.

Außerdem fehlt die *ausgleichende* Kraft der Gnade. Neben Herrn Gnade steht Herr Perfektionist. Er ist stolz auf seine makellose Leistung. Sollte ihm bei seiner Arbeit je ein Fehler unterlaufen, beschimpft und bestraft er sich selbst. Er überträgt diesen gesetzlichen Perfektionismus auf seine Beziehungen zu Gott und zu anderen, was dazu führt, dass er ständig von sich selbst, von anderen und sogar von Gott enttäuscht ist.

Die Arbeit von Herrn Gnade zeugt von der gleichen guten Qualität wie die von Herrn Perfektionist, aber durch die

Gnade sind seine Erwartungen abgeschwächt worden. Am Fuße des Kreuzes hat er gelernt, dass er nicht perfekt ist und es auch nie sein wird. Er akzeptiert, dass sowohl seine Arbeit als auch seine Beziehungen nicht perfekt sein müssen. Aber anstatt sich mit diesen Unvollkommenheiten zu quälen, bringt er sie in aller Ruhe zu dem vollkommenen Gott, weil er weiß, dass dieser Gott in seiner Gnade ihm jeden Makel verzeiht und ihn liebevoll als vollkommen in Christus annimmt. Er braucht nicht zu dienen, zu verzichten oder zu leiden, um menschliche oder göttliche Anerkennung zu erlangen, denn Christus hat ihm bereits gedient, sich für ihn geopfert und gelitten.

Ohne motivierende Gnade werden wir in Christus lediglich zur Ruhe kommen. Ohne ausgleichende Gnade werden wir hasten und eilen – bis wir nicht mehr können. Wir brauchen die erste Gnade, die uns anfeuert, wenn wir in der Gefahr stehen, zu erkalten; wir brauchen die zweite, die uns abkühlt, wenn wir gefährlich heiß gelaufen sind. Die erste treibt uns aus dem Bett; die zweite führt uns pünktlich ins Bett. Die erste ist sich bewusst, dass Christus durchaus etwas von uns verlangen darf; die zweite weiß, dass Christus uns mit allem versorgt. Die erste sagt: „Stellt eure Leiber als lebendiges Opfer dar!“, die zweite sagt: „Euer Leib ist ein Tempel des Heiligen Geistes.“ Die erste überwindet den Widerstand unseres „Fleisches“; die zweite respektiert die Grenzen unseres Menschseins. Die erste beschleunigt uns, die zweite entschleunigt uns. Die erste sagt: „Mein Sohn, gib mir deine Hände!“, die zweite sagt: „Mein Sohn, gib mir dein Herz!“

Man findet die *vervielfältigende* Kraft der Gnade nur selten im Leben ausgebrannter Menschen. Zurück am Fließband

werden einige der christlichen Arbeiter von Produktionszielen angetrieben. Wenn sie ihre tägliche Quote an Bibeln nicht erreichen, gehen sie völlig entmutigt und deprimiert nach Hause, denn „jede Bibel, die wir nicht drucken und verpacken können, ist eine unerreichte Seele“. Da alles von ihrem Schweiß und ihrer Kraft abhängt, machen sie jede Menge Überstunden und haben kaum Zeit für persönliches Gebet.

Herr Gnade hingegen arbeitet zu normalen Zeiten und hat dennoch Zeit und Ruhe, um für jede Bibel, die durch seine Hände geht, um Gottes Segen zu beten. Er ist sehr fleißig, aber er vertraut auf die Gnade Gottes und darauf, dass der Herr seine Arbeit vermehren wird. Ihm ist klar, dass der eine pflanzt und der andere gießt, während Gott das Wachstum schenkt. Jeden Abend geht er glücklich nach Hause, weil er weiß, dass er getan hat, was er konnte. Er verlässt um 17 Uhr die Fabrik und betet, dass Gott seine Arbeit weit mehr vervielfältigen wird, als seine Muskeln oder Überstunden es je könnten.

Oft fehlt ebenfalls die *befreiende* Kraft der Gnade, wenn ein Mensch ausbrennt. Herr Kontrolleur z. B. denkt, dass alles von ihm abhängt. Er mischt sich in jeden Schritt des Produktionsprozesses ein und nervt die anderen Arbeiter ständig mit seiner übertriebenen Detailgenauigkeit. Er ist wütend über jeden Produktionsausfall und schreit die Leute an, sogar die Maschinen, wenn sie Fehler machen. Er sagt, er glaube an die „souveräne Gnade“, aber er ist der eigentliche Souverän und kennt den Begriff Gnade nur im Zusammenhang mit der persönlichen Errettung.

Im Gegensatz dazu erkennt Herr Gnade, dass Gott auch in den Details des Lebens souverän ist, und legt die Kontrolle

über alles in die Hände seines Herrn. Er arbeitet sorgfältig, nimmt aber demütig Rückschläge und Probleme in Kauf und akzeptiert sie als Test für sein Vertrauen in Gottes Herrschaft. Inmitten von Herausforderungen und Rückschlägen hört man ihn vor sich hin flüstern: „Loslassen, loslassen, loslassen.“

Ein weiterer Schwachpunkt, der sich bei vielen Zusammenbrüchen zeigt, ist der Mangel an *empfangender* Kraft der Gnade. Im Gegensatz zu Herrn Gnade weigern sich die meisten seiner Vorgesetzten und Arbeitskollegen, viele der wertvollsten Gaben Gottes anzunehmen. Sie verwerfen die Gnade eines wöchentlichen freien Tages, die Gnade ausreichenden Schlafs, die Gnade körperlicher Bewegung, die Gnade von Familie und Freunden oder die Gnade christlicher Gemeinschaft. Dies sind alles Gaben, die von unserem liebenden himmlischen Vater bereitgestellt wurden, um seine Geschöpfe zu beleben und zu stärken. Doch anstatt diese Gaben demütig anzunehmen, lehnen die meisten sie ab, weil sie denken, dass dies eher etwas für Schwache sei. Ja, dass es viel segensreicher sei zu geben als zu empfangen. Aber wenn wir nicht empfangen, versiegt unser Geben bald.

Solange es diese fünf Gnadendefizite im Leben von Christen gibt, wird die Menge der gebrochenen und ausgebrannten Gläubigen auf dem Schrottplatz des Lebens stetig wachsen. Aber indem wir Gottes Gnade mehr und mehr in unser tägliches Leben einbeziehen – indem wir in diesen fünf Aspekten der Gnade wachsen –, können wir lernen, ein Leben im Rhythmus der Gnade in einer Burn-out-Kultur zu führen. Und genau das möchte dieses Buch Ihnen vermitteln.

## Nur für Männer mittleren Alters?

Nein, dieses Buch richtet sich nicht nur an Männer im mittleren Alter. Alle Burn-out-Opfer werden Ihnen sagen, dass ungesunde Lebens- und Arbeitsmuster, die sie in ihrer Jugend erlernt haben, im späteren Leben zu ihrem Absturz führten. Und wenn es eine Gruppe von Menschen gibt, die heute gefährdeter ist als alle anderen, dann ist es die Generation der Millennials, die im Zeitraum der frühen 1980er bis zu den späten 1990er-Jahren geboren wurden. Laut einem Bericht des nordamerikanischen Fachverbandes für Psychologie ist deren Stressniveau höher als im nationalen Durchschnitt. 39 Prozent der Millennials gaben an, dass ihr Stresslevel im letzten Jahr zugenommen habe, und 52 Prozent sagten, dass beruflicher, finanzieller und sozialer Stress sie im letzten Monat nachts wachgehalten habe, wobei jeder Fünfte klinisch depressiv oder durch Stress erkrankt ist und Medikamente benötigt.<sup>5</sup> Da Vorbeugung immer besser ist als Heilung, hoffe ich, dass dieses Buch auch jüngeren Männern helfen wird zu lernen, wie sie ihren Körper und ihre Seele erneuern können, damit auch sie anfangen, ein Leben im Rhythmus der Gnade zu führen, anstatt Teil dieser Statistik zu werden.

## Nur für Männer?

Warum nur für Männer schreiben? Sind Frauen nicht genauso von Überlastung, Burn-out, Depressionen usw. betroffen? Ja, natürlich sind sie das; aber da es oft auf andere Weise geschieht als bei Männern und aus anderen Gründen, gibt es

auch andere Lösungen. Deshalb schrieb meine Frau Shona gemeinsam mit mir eine Fortsetzung zu diesem Buch, sozusagen ein *Reset für Frauen*<sup>6</sup>.

Wir sind seit mittlerweile über 25 Jahren verheiratet. Shona ist Mutter von fünf Kindern (zwischen zwei und 20 Jahren), arbeitete 15 Jahre lang als Hausärztin, litt in der Vergangenheit unter Depressionen und hat mittlerweile sehr viel Erfahrung in der Frauen-Seelsorge. Somit wird sie eine einzigartige weibliche Perspektive für die Probleme mitbringen, mit denen Frauen in diesem Bereich konfrontiert sind, und Lösungen bereithalten, die christlichen Frauen helfen können, erfrischt von der Gnade Gottes zu leben, wenn die Anforderungen zu groß werden.

Sollten Frauen dieses Buch also weglegen und lieber die Frauen-Version in die Hand nehmen? Nein! Wenn Sie Ihren Mann besser verstehen und ihm helfen wollen, ein Leben im Rhythmus der Gnade in einer Burn-out-Kultur zu führen, lesen Sie bitte weiter! Sie dürfen vereint den Lauf des Lebens bestreiten und gemeinsam herausfinden, auf welchem Weg Gott ihn beruft und mit welchem Tempo er die Ziellinie erreichen kann.

## Nur für Pastoren, Älteste und andere Gemeindeverantwortliche?

Als Justin Taylor vom *Crossway*-Verlag mich ursprünglich bat, dieses Buch zu schreiben, hatte er einen Ratgeber speziell für Pastoren und Gemeindeleiter im Sinn. Ich verstand und teilte Justins Sorge um die besonderen Herausforderungen,

denen sich Leiter von christlichen Gemeinden und Organisationen in diesem Bereich stellen müssen. Doch neben all den E-Mails, Telefonanrufen und Bürobesuchen, die ich im Laufe der Jahre von ausgebrannten und gestressten Pastoren, Ältesten und Verantwortlichen erhalten hatte, hatte ich auch viele von christlichen Männern in anderen Berufen erhalten, die mit ähnlichen Herausforderungen zu kämpfen hatten und die meine Ratschläge hilfreich fanden. Deshalb beschlossen wir, das Buch an christliche Männer im Allgemeinen zu richten, aber manchmal Männer im Gemeindedienst direkt anzusprechen. Wir glauben, dass dies der beste Weg ist, um möglichst vielen christlichen Männern, Pastoren und Leitern zu helfen, ihr Leben neu auszurichten und das gesunde Gleichgewicht zwischen Motivation aus Gnade und Ausgewogenheit aus Gnade zu genießen, das der Apostel vorgelebt hat:

*Deshalb lasst nun auch uns, da wir eine so große Wolke von Zeugen um uns haben, jede Bürde und die uns so leicht umstrickende Sünde ablegen und mit Ausdauer laufen den vor uns liegenden Wettlauf, indem wir hinschauen auf Jesus, den Anfänger und Vollender des Glaubens, der um der vor ihm liegenden Freude willen die Schande nicht achtete und das Kreuz erduldet und sich gesetzt hat zur Rechten des Thrones Gottes. (Hebr 12,1-2)*



## Reparaturwerkstatt Halle 1

# REALITÄTSTEST

---

„Sie haben mehrere Blutgerinnsel in beiden Lungenflügeln.“

Wenige Stunden zuvor hatte ich entspannt zu Hause im Sessel gesessen und gelesen, als ich ein plötzliches Druckgefühl im Halsbereich verspürte, das sich dann in meine Brust und meine Arme ausbreitete. Es war schmerzhaft, aber nicht unerträglich. Ich hatte Atemnot, mir war heiß, und ich war desorientiert.

Obwohl die Symptome nur etwa zehn Minuten anhielten, bestand meine Frau Shona (eine erfahrene Hausärztin) darauf, das unbedingt abzuklären. Aber als wir in der örtlichen Notaufnahme ankamen, fühlte ich mich wieder einigermaßen normal, und so diskutierte ich zehn Minuten lang mit ihr, ob wir nicht einfach nach Hause fahren sollten, anstatt ein paar Stunden und Hunderte von Dollar für sinnlose Untersuchungen zu verschwenden. Glücklicherweise setzte sich Shona durch, und ich willigte ein, ins Behandlungszimmer



zu gehen, wobei ich mich mit den Worten von ihr verabschiedete: „Ich mache das nur dir zuliebe, nicht für mich!“ (Meine arme Frau!)

Obwohl die Ergebnisse der Herztests normal waren und der Arzt sich zu 95 Prozent sicher war, dass alles in Ordnung sei, sagte er, dass ich lieber meine Blutenzyme im städtischen Krankenhaus überprüfen lassen solle, um sicherzugehen, dass ich keinen Herzinfarkt erlitten hatte. Während ich zögerte, entschied Shona: „Ja, wir fahren hin.“

Im Krankenhaus erwähnte ich im Arztgespräch beiläufig, dass ich seit Sonntagmorgen Schmerzen im Wadenmuskel hatte, was ich lapidar als „wahrscheinlich eine Muskelzerrung vom Taekwondo“ abtat. Er hielt inne, drehte sich wieder zu mir um und runzelte die Stirn: „Sind Sie kürzlich verreist?“ Ich sagte, ich sei am Freitag nach Kanada gefahren und am Montagmorgen wieder in Grand Rapids angekommen.

Der Arzt war besorgt und beschloss, eine Blutuntersuchung durchzuführen, um eine tiefe Venenthrombose (TVT) in meinem Bein auszuschließen. Eine Stunde später (kurz nach Mitternacht) kamen die Ergebnisse zurück und wiesen einen sehr hohen positiven Wert auf. Zum ersten Mal schrillten die Alarmglocken in meinem Kopf.

Dann wurde ich zu einer Computertomografie geschickt. 30 Minuten später hörte ich die lebensverändernden (und möglicherweise lebensrettenden) Worte: „Ich fürchte, Sie haben mehrere Blutgerinnsel in beiden Lungenflügeln (also eine Lungenembolie), die sich wahrscheinlich von einem Gerinnsel in Ihrem Bein gelöst haben.“ Mir wurde gesagt, ich müsse mich flach auf das Bett legen und mich möglichst nicht bewegen, damit sich nicht noch mehr Gerinnsel von meinem Bein lösten und meine Lungen blockierten. Ich erhielt eine

hohe Dosis Heparin und einen intravenösen Tropf mit demselben Mittel, um die Gerinnsel zu stabilisieren und die nötige Blutverdünnung einzuleiten.

Die nächsten 36 Stunden waren sehr ernüchternd. All die Erzählungen über Blutgerinnsel, die ich im Laufe der Jahre gehört hatte, fielen mir wieder ein, wahrscheinlich teilweise ausgelöst durch die Abschiedsworte des Arztes: „Rühren Sie sich nicht vom Bett, die Situation ist lebensbedrohlich!“ An Schlaf war kaum zu denken; ein Durcheinander von Tests, Tests und noch mehr Tests folgte im Laufe des Tages, mit unterschiedlichen Ergebnissen, die mir erst Hoffnungen machten und mich dann wieder enttäuschten und verunsicherten.

## War es gut für mich, dass ich gedemütigt wurde ...?

In einem der seltenen Momente des Alleinseins, den ich im Strudel der ersten Nacht im Krankenhaus fand, ergriff ich ein Andachtsbuch vom Nachtschrank neben mir und schlug das Datum des Tages auf. Dort las ich die folgenden Verse:

*Aus der Bedrängnis rief ich zu Jah. Jah antwortete mir in der Weite. (Ps 118,5)*

*Es war gut für mich, dass ich gedemütigt wurde, damit ich deine Ordnungen lernte. (Ps 119,71)*

Diese beiden Gedanken – Dankbarkeit gegenüber Gott, weil er mich in seiner Gnade bewahrt hatte, und der Wunsch, etwas aus diesem Schockerlebnis zu lernen – begleiteten mich auch in den nächsten Tagen. Die wichtigste Lektion war schmerzlich klar: „Gott hat mir eine Auszeit verordnet.“

Das war meine unmittelbare und instinktive Erklärung dafür, warum der Herr zugelassen hatte, dass sich dieses Blutgerinnsel in meinem Bein gebildet hatte und in die Lunge gewandert war. Drei Wochen und zwei Komplikationen später war ich mehr denn je davon überzeugt, dass Gott viele Monate lang versucht hatte, mich mit einem Pfeil der Liebe nach dem anderen zu erreichen, bis er mich schließlich an den Abgrund brachte.

Bis zu einem Jahr zuvor hatte ich ein mehr oder weniger gesundes und dynamisches Leben geführt. Mit einer Größe von 1,90 m und einem Gewicht von 84 kg gehörte ich eher zu den Leichtgewichtigen. Mein Beruf und der Dienst für den Herrn hatten jedoch in den letzten Jahren regelmäßige, tägliche körperliche Bewegung verdrängt. In den letzten neun Monaten war meine Krankenakte durch zwei weitere gesundheitliche Probleme erheblich gewachsen. Erst vor drei Monaten hatte ich eine größere (und sehr schmerzhaft) Operation überstanden. Außerdem hatte ich auf dem Rückweg von einer Dienstreise einen schweren Verkehrsunfall gehabt, als sich mein Auto auf Glatteis zweimal um die eigene Achse gedreht hatte, von der Bundesstraße abgekommen und in einer Böschung gelandet war. Hatten mich diese Ereignisse ins Nachdenken gebracht oder innehalten lassen?

Nicht sehr lange. Deshalb mussten diese Blutgerinnsel her. Gottes Botschaft an mich, mittels meines Blutes, war: „Stopp!“

Mein Leben und mein Dienst hatten sich seit Jahren immer mehr beschleunigt. Es waren alles gute Dinge: Vorlesungen im Bibelseminar, Predigten, Seelsorge, Konferenzvorträge, Bücher schreiben, vier Kinder (jetzt fünf) großziehen und so weiter. Aber das alles geschah auf Kosten von Ruhe und Erholung – körperlicher, emotionaler, geistiger, persönlicher und geistlicher Erholung. Ich hatte die Mittel der Gnade nie vernachlässigt – meine Stille Zeit, unsere Familienandachten, den Gemeindebesuch, all das hatte ich beständig und routinemäßig durchgeführt –, aber alles war viel zu routiniert und hatte mir wenig oder gar keine Freude gemacht. Das Leben war zu einem rastlosen, arbeitsreichen Wirbelwind von Verpflichtungen und neuen Aufgaben in der Gemeinde geworden. Die Gnadengeschenke des Schlafs, der Bewegung, der Ruhe, der Entspannung, der guten Ernährung, enger Freundschaften, des Nachdenkens und der Gemeinschaft mit Gott waren für „produktivere“ Aktivitäten geopfert worden. Es gab wenig oder gar keine Zeit, um still zu werden und zu erkennen, dass der HERR Gott ist (vgl. Ps 46,11).

Aber jetzt, in der erzwungenen Ruhe, hörte ich einen liebenden und besorgten Gott sagen: „Gib mir, mein Sohn, dein Herz“ (Spr 23,26). Nicht deine Predigten, nicht deine Vorträge, nicht deine Blogbeiträge, nicht deine Bücher, nicht deine Termine, sondern dein Herz. *Dich!*

Es war nicht so, dass ich völlig taub für Gottes frühere Appelle und Hinweise gewesen wäre. Ich hatte ihn gehört und wollte auch darauf reagieren. Ich hatte mir vorgenommen, die überfüllten Monate März und April durchzuziehen und dann eine vierwöchige Lücke in meinem Kalender zu nutzen, um wieder besser in Form zu kommen, gesündere

Schlafgewohnheiten einzuführen, mehr Zeit für Ruhe zu finden, Gott wieder näherzukommen und alte Freundschaften aufzufrischen. So lautete mein Plan. Und er wäre beinahe aufgegangen. Ich hatte gerade den letzten einer langen Reihe von Vorträgen beendet und mich in meinem Sessel niedergelassen, um meine geplante Seelenerholung zu beginnen. Und 30 Minuten später befand ich mich im Krankenhaus. Der Planer hatte meinen Plan vom Tisch gefegt.

## Burn-outs und Zusammenbrüche

Aber warum schreibe ich das alles? Warum nicht einfach diese Lektionen im privaten Bereich lernen? Ich glaube, Gott gab mir diese Erfahrungen nicht nur, um mich zu belehren, sondern auch, um anderen zu helfen, die ausgebrannt sind oder kurz davor stehen. Seit ich begonnen habe, mit vielen christlichen Männern und auf verschiedenen christlichen Konferenzen darüber zu sprechen, habe ich zahllose andere kennengelernt, die auf die eine oder andere Weise Zusammenbrüche oder Burn-outs erlitten haben – einige waren körperlich wie bei mir, aber andere waren seelischer Natur oder fanden auf Beziehungsebene statt. Wieder andere hatten emotionale oder moralische Probleme. Eine Reihe von Männern hatten zwar noch keinen Burn-out erlebt, aber sie waren besorgt, denn sie nahmen eindeutige Warnzeichen in ihrem Leben wahr und wollten etwas tun, um eine drohende Katastrophe zu verhindern. Ein Pastor vertraute sich mir an: „Mein Dienst war zu einer Hülle ohne Herz geworden, zu einer Angelegenheit endloser Pflichten ohne Freude. Ich stand jeden Sonntag auf und erzählte dem Volk Gottes wahre

Dinge, gute Dinge. Aber es waren keine Dinge mehr, die ich persönlich lebte oder erlebte. Es war nur noch ein Job.“

Egal, wie unterschiedlich die Menschen waren, welche Probleme sie hatten, in welchem Stadium von Stress oder Burn-out sie sich befanden, sie alle hatten erkannt, dass sie in einem zu schnellen Tempo unterwegs waren und ihr Leben neu ausrichten mussten. Sie sehnten sich danach, im Rhythmus der Gnade zu leben. Sie wollten mehr von der Freude des Evangeliums in ihrem Dienst erleben.

Und so begann ich, ein Projekt zu entwickeln, das zunächst sehr informell ablief und welches ich mittlerweile den *Reset*-Prozess nenne. Ein *Reset* ist ein Neuanfang, ein Zurücksetzen, ein Wieder-bei-null-Anfangen. Ich habe zahlreiche Männer bei diesem Prozess begleiten dürfen, und nun möchte ich *Ihnen* mit diesem Buch helfen, Ihr Leben zurückzusetzen, damit Sie einen Absturz vermeiden oder sich von einem Zusammenbruch erholen können, indem Sie Lebensmuster und -rhythmen entwickeln, die Ihnen helfen, ein von der Gnade geprägtes Leben zu führen, damit Sie erfolgreich und mit Freude die Ziellinie überqueren können.

Den meisten von uns fällt das nicht leicht. Wir legen Wert auf Unabhängigkeit und Selbstständigkeit und tun uns schwer damit, Schwäche zuzugeben, Hilfe zu suchen und tief verwurzelte Abhängigkeiten von Überarbeitung, Betriebsamkeit und Produktivität zu ändern. Für Pastoren, Gemeindeleiter und Führungskräfte christlicher Werke ist es besonders schwierig. Da ein großer Teil unserer Arbeit unsichtbar und nicht greifbar ist, können wir versucht sein, uns bei auffälligeren Aufgaben zu überanstrengen, um zu beweisen, dass wir fleißig und erfolgreich sind. Aber es ist auch schwierig, weil wir ja bekanntermaßen am Evangelium

arbeiten. Wie sollte man da kürzertreten? Wieso sollte man das Tempo drosseln? Wie können wir uns ausruhen, wenn es Seelen zu retten gibt und wenn die Arbeit von Natur aus so gut ist und so (riskant) viel Freude bringt?

Ich habe es erlebt, und in gewisser Weise erlebe ich es immer noch. Es ist für mich immer noch ein täglicher Kampf, einen gesunden Rhythmus einzuhalten. Es kann extrem schwierig sein, lebenslange Denk-, Glaubens- und Handlungsmuster zu ändern. Aber es lohnt sich, für ein von der Gnade geprägtes Leben zu kämpfen, nicht nur, weil wir dann länger leben (und damit länger dienen dürfen), sondern auch, weil wir froher, fruchtbarer und gnadenvoller leben.

Ich möchte Sie also zu einem besseren und nutzbringenderen Leben überreden; aber ich möchte Sie auch von der Ernsthaftigkeit Ihrer Situation überzeugen. Im restlichen Teil dieses Kapitels werden Sie aufgefordert, eine Bestandsaufnahme Ihres Lebens zu machen, einen nüchternen Blick nicht nur auf die äußeren Umstände, sondern auch auf das Innere zu werfen – auf Ihr Herz und Ihren Verstand. Das ist keine egozentrische Nabelschau. „Selbstfürsorge ist der erste Schritt, sich um andere zu kümmern, den Nächsten zu lieben wie sich selbst“<sup>47</sup>, sagte J. R. Briggs. Es ist nicht egoistisch, Energie zu tanken und für neue Lebenskraft zu sorgen, um Gott und anderen besser dienen zu können. Einer meiner Freunde erinnerte mich daran, dass man im Notfall zuerst seine eigene Sauerstoffmaske aufsetzen soll, um dann anderen helfen zu können. Rollen Sie nun also in **Reparaturwerkstatt Halle 1**, füllen Sie die nachstehende Checkliste aus und machen Sie einen Realitätstest, bevor Sie so wie ich von der Realität eingeholt werden.

# Realitätstest

Worauf sollten wir achten? Unsere Autos haben Warnleuchten, deren Bedeutung wir in der Betriebsanleitung nachschlagen können. Aber wie sehen die „Warnleuchten“ beim Menschen aus? Welche Warnsignale deuten darauf hin, dass unser derzeitiges Tempo uns vorzeitig aus dem Rennen werfen könnte? Dafür gibt es eine nach Kategorien geordnete Checkliste. Während es bei mir am meisten körperliche Warnsignale gab, können es bei Ihnen emotionale, psychische oder auch ganz andere sein. Gott hat uns alle unterschiedlich geschaffen und weiß, welche Warnlampen unsere Aufmerksamkeit am besten auf sich ziehen. Aber da einige von uns diese Signale nicht sehen können (oder wollen), selbst wenn sie direkt vor unseren Augen rot und gelb blinken, sollten Sie Ihre Frau oder einen Freund bitten, diese Indikatoren mit Ihnen durchzugehen und Ihnen die objektivere Sichtweise eines Außenstehenden zu geben.

## *Körperliche Warnleuchten*

- » Sie haben eine gesundheitliche Beeinträchtigung nach der anderen. 77 Prozent der Amerikaner leiden regelmäßig unter stressbedingten Körpersymptomen wie Kopfschmerzen, Magenkrämpfen, schmerzenden Gelenken, Rückenschmerzen, Magengeschwüren, Atemnot, schlechter Haut, Reizdarm, Zittern, Brustschmerzen oder Herzrasen.<sup>8</sup>
  
- » Sie fühlen sich ständig erschöpft und lethargisch, haben keine Energie oder Kondition, um Sport zu machen oder mit Ihren Kindern zu spielen.



- » Sie haben Einschlafschwierigkeiten, wachen nachts häufig auf oder zu früh und können nicht wieder einschlafen. Vielleicht können Sie sich mit dem Albtraum meines Freundes Paul identifizieren: „Dann kam die Schlaflosigkeit. Mörderische Schlaflosigkeit. Ich konnte die ganze Nacht kein Auge zutun. Dann eine weitere durchwachte Nacht. Ich geriet in Panik. Was um alles in der Welt war nur los mit mir? Ich ging zu meinem Arzt. Er gab mir ein paar hoch dosierte, verschreibungspflichtige Schlaf-tabletten. Die hatten die gleiche Wirkung, wie wenn man mit einem Pusterohr auf einen Panzer schießt.“
- » Sie folgen dem Beispiel eines jungen Unternehmers, der mir gegenüber zugab: „Ich habe meinen Schlafmangel genutzt, um mich für mein immer späteres Aufstehen zu rechtfertigen, was meinen schlechten Schlafzyklus nur noch verstärkt hat.“
- » Sie sind wie der eine Pastor, der mir gestand, dass „mein übermäßiger Schlaf nur eine Form der Flucht war“.
- » Sie nehmen zu, weil Sie sich zu wenig bewegen, zu viel ungesundes Zeug essen oder zu viel Alkohol oder Kaffee trinken.

### *Psychische Warnleuchten*

- » Es fällt ihnen schwer, sich zu konzentrieren; Sie sind leicht ablenkbar.
- » Sie denken zwanghaft über bestimmte Lebensprobleme nach. Jim beschrieb es mir so: „Sogar Kleinigkeiten fingen

an, mich völlig zu belasten. Ich versuchte, sie aus meinem Kopf zu verdrängen, aber es war, als sei mein Gehirn blockiert. Die Gedanken drehten sich immer wieder im Kreis. Dem Kreislauf wurde nichts Neues hinzugefügt, keine neuen Erkenntnisse, keine neuen Informationen. Nur immer wieder derselbe Kreislauf.“ Ein anderer Mann sagte, es sei, als würde man versuchen, „geistige Fliegen zu verscheuchen“.

- » Man vergisst Dinge, die man sich früher leicht merken konnte: Termine, Geburtstage, Jahrestage, Telefonnummern, Namen, Fristen usw.
- » Negative Themen ziehen Ihre Aufmerksamkeit auf sich, und Sie entwickeln eine überkritische und zynische Einstellung.
- » Ihr Gehirn fühlt sich überfordert an.

### *Emotionale Warnleuchten*

- » Sie sind traurig, vielleicht so traurig, dass Sie einen Weinkrampf bekommen oder das Gefühl haben, den Tränen nahe zu sein.
- » Es ist lange her, dass Sie von Herzen gelacht oder jemanden zum Lachen gebracht haben. Stattdessen herrscht emotionale Taubheit. Sie sind pessimistisch und hoffnungslos in Bezug auf Ihre Ehe, Ihre Kinder, Ihre Gemeinde, Ihren Beruf, Ihr Land usw.

- » Die Sorge verfolgt Sie nachts, und die Angst legt sich jede Nacht zu Ihnen ins Bett.
- » Sobald Sie aufwachen und an den bevorstehenden Tag denken, bekommen Sie Herzrasen, Ihr Magen dreht sich um angesichts der bevorstehenden Entscheidungen und der Erwartungen der Menschen.
- » Es fällt Ihnen schwer, sich bei anderen mitzufreuen, und Sie zwingen sich oft, Emotionen zu heucheln.
- » Manchmal fühlen Sie sich so hoffnungslos und wertlos, dass Sie denken, es sei besser, wenn Sie nicht da wären.

### *Zwischenmenschliche Warnleuchten*

- » Ihre Ehe ist nicht mehr das, was sie einmal war. Sie haben keine Freude mehr an Ihrer Frau, wie es früher der Fall war.
- » Ihr Sexualtrieb ist unstet, da Sie sich oft zu müde fühlen, um etwas anderes als oberflächlichen und hauptsächlich egoistischen Sex zu haben.
- » Sie sind reizbar und nörgeln an Ihrer Frau und Ihren Kindern herum. Diese empfinden Sie selbst als wütend, ungeduldig, frustriert und kritisch (fragen Sie sie!).
- » Sie verbringen nur wenig Zeit mit Ihren Kindern, und die Zeit, die Sie mit ihnen verbringen, wird durch Anrufe auf Ihrem Handy unterbrochen oder dadurch vergiftet, dass