

Müde und erschöpft?

Müdigkeit kennen wir alle. Es gibt Momente, in denen wir uns munter und energiegeladener fühlen oder sehr erschöpft und müde sind. Auch die Bibel spricht davon, dass der HERR Jesus Christus in Seiner Knechtsgestalt Müdigkeit verspürte und erholungsbedürftig war. Es lohnt sich, bewusst auf auftretende Müdigkeit zu achten und den Ursachen auf den Grund zu gehen. Unsere Wirksamkeit im Dienst für Gott kann maßgeblich davon abhängen.

Von der Entstehung und den Folgen der Müdigkeit

Wenn auftretende Müdigkeit dauerhaft ignoriert wird, kann dies ernsthafte Folgen nach sich ziehen. Unser Körper ist nämlich so geschaffen, dass er in bestimmten Abständen eine gewisse Auszeit zur Erholung benötigt. Durch Nichtbeachtung entsprechender Signale, die unser Körper aussendet, schaden wir uns selbst und auch unserer Umgebung. Denn Müdigkeit kann nicht nur die Leistungsfähigkeit im Alltag einschränken, sondern auch zur Gefahr im Straßenverkehr oder bei der Arbeit z.B. im Umgang mit Maschinen werden.

Es ist daher sinnvoll, auf Müdigkeit zu achten und den Ursachen dafür auf den Grund zu gehen. Wer in einem Arbeitsverhältnis steht, weiß sicherlich die vorgeschriebenen Ruhepausen zu schätzen und versteht ihre Bedeutung. Das können wir insbesondere auch auf unseren Straßen und Autobahnen sehen, wenn es auf Grund eines Unfalls zu einem Stau kommt. Nicht selten geschieht ein Unfall nämlich deshalb, weil Lenk- und Ruhezeiten nicht eingehalten werden und der Fahrer des Fahrzeugs vor Übermüdung einnickt. Natürlich passiert dies aber nicht nur Berufskraftfahrern, sondern kann bei jedem vorkommen. Die Erschöpfung wird zur realen Gefahr und führt sogar zur Gefährdung von Menschenleben. Grund dafür ist häufig die Nichtbeachtung von Körpersignalen und vorgeschriebenen Regeln. Manche Wissenschaftler sprechen von einer sogenannten „inneren Uhr“, nach der wir Menschen leben. Sie bestimmt, wann wir leistungsfähig sind, aber auch, wann wir uns schlapp fühlen oder schlafen wollen. Gesteuert wird dieser Biorhythmus von einem ausgeklügelten System eines Zusammenspiels unseres Gehirns, des Nervensystems sowie verschiedenster Hormone. Licht, Emo-

tionen, unser Stresslevel sowie die täglichen Anforderungen unseres Lebens wirken sich ebenfalls darauf aus, ob wir uns abgeschlagen oder energiegeladener fühlen. So tritt Müdigkeit zum Beispiel an dunkleren Tagen wie im Winter häufiger auf als an sonnenreichen Tagen oder bei aufregenden Ereignissen. Ebenso tritt Müdigkeit auf, wenn wir uns verausgabt haben - ob körperlich, geistig oder seelisch. Nehmen wir uns anschließend die nötige Ruhe zum Ausgleich, bleiben wir leistungsfähig. Auch Krankheiten führen dazu, dass wir müde werden. Durch regelmäßigen Schlaf gelingt es dem Körper in der Regel, sich zu regenerieren und das körpereigene Abwehrsystem zu unterstützen. Auch für einen Christen kann eine andauernde Müdigkeit zu einem großen Problem werden. Sie macht ihn träge

Eine Ruhepause ist für jemanden, der im Dienst der Gemeinde steht, kein Zeichen von Schwäche.

und nach und nach in seinem Dienst unbrauchbar. Häufig verbirgt sich Müdigkeit und Trägheit hinter „Langeweile“ oder dem Wunsch, sich einfach „zu entspannen“. So oder so geht sie nicht spurlos an uns vorbei. Eine starke Müdigkeit kann den Alltag unseres Dienstes gefährlich einschränken. Der Betroffene fühlt sich regelrecht erschöpft. Auf Dauer schläft er geistlich ein und ist letztlich der Gefahr des Sterbens ausgeliefert. Wer ständig müde ist, zieht sich häufiger zurück, wird inaktiv und unfruchtbar für den Dienst. Besuch der Gottesdienste, aktive Beteiligung im Leben der örtlichen Gemeinde, die Stille Zeit und viele andere nützliche und notwendige Beschäftigungen erscheinen dann viel zu anstrengend.

So wie im physischen Bereich die Muskeln bei mangelnder Bewegung

langfristig abgebaut werden, baut auch der menschliche Geist bei Untätigkeit ab. Wenn die regelmäßige Bewegung fehlt, strengen uns schon geringe Anforderungen so sehr an, dass die Motivation fehlt, aktiv dabei zu bleiben. Das beste Mittel gegen chronische Müdigkeit ist daher, aktiv zu bleiben! Natürlich bedeutet das nicht, nun alle Pausen durchzuarbeiten. Vielmehr kann dies mit einem beladenen Schlitten im Winter verglichen werden. Sobald man zum Stehen kommt, friert der Schlitten ziemlich schnell mit den Kufen am Boden fest und ist nicht mehr so leicht von der Stelle zu bewegen. Es erfordert größere Anstrengung, um wieder in Fahrt zu kommen. Danach wird es dann wieder leichter.¹

Vorbeugung von Müdigkeit

Christen sind auch nur ganz normale Menschen nach dem Fleisch. Deshalb ist es im Prinzip etwas ganz Natürliches, wenn auch sie im Laufe der Zeit müde werden und eine gewisse Erholung benötigen. Nur muss dabei bedacht werden, dass ein Christ, auch wenn er sich in einer körperlichen Erholungsphase befindet, seinen Kopf niemals komplett ausschalten darf. Sein Geist muss immer im so genannten Standby-Modus sein, das heißt, immer im Bereitschaftsdienst verbleiben. Er muss jederzeit in der Lage sein, seinen Dienst aufzunehmen und der Situation angemessen zu reagieren.

Nichts tun, nichts Bewusstes denken, einfach nur ruhen, bedeutet für das Gehirn Leerlauf. Anders formuliert, es wird dort, wo unsere Gedanken entstehen, ein Vakuum erzeugt. Dieses Vakuum, diese Leere der Gedanken, bleibt in der Regel nicht leer. Gerade in solch einer Situation setzt die Sog-Wirkung der verschiedenen Gedanken ein, die sich vor den Toren und Türen unserer

wahrnehmenden Sinnesorgane aufgestaut haben. Mit Macht versuchen diese Gedanken in uns einzudringen. Ein Christ muss besonders jetzt, in diesem Zustand der Erholung die verschiedenen Gedanken filtern und mit größter Sorgfalt darauf achten, dass nichts Schädliches hindurchschlüpft und Wurzeln schlägt. Denn solange die schädlichen Gedanken noch außerhalb unserer Wahrnehmung sind, können sie uns nicht schaden. Von Martin Luther stammt das dazu passende Zitat: „Wie man nicht wehren kann, dass einem die Vögel über dem Kopf herfliegen, aber wohl, dass sie auf dem Kopfe nisten, so kann man auch bösen Gedanken nicht wehren, aber wohl, dass sie in uns einwurzeln.“ Gott der HERR sprach einmal zu Kain und warnte ihn: „Wenn du aber nicht Gutes tust, so lauert die Sünde vor der Tür, und ihr Verlangen ist auf dich gerichtet; du aber sollst über sie herrschen!“ (1.Mo 4,7). Genauso gilt diese Warnung auch für uns Menschen des einundzwanzigsten Jahrhunderts, niemals den Gedanken freien Lauf zu geben, sondern alle Zeit stets mit nüchternem Verstand ausgestattet zu sein. So beschreibt es auch der Apostel Paulus: „Wir aber, die wir dem Tag angehören, wollen nüchtern sein, angetan mit dem Brustpanzer des Glaubens und der Liebe und mit dem Helm der Hoffnung auf das Heil“ (1.Thess 5,8). Auch an der lehrreichen Begebenheit von Jesus Christus und der Frau am Jakobsbrunnen wird deutlich, dass die Ermüdung des Menschen vollkommen normal ist, und der Körper nach einer gewissen Anstrengung eben eine Erholungspause benötigt: „Weil nun Jesus müde war von der Reise, setzte er sich so an den Brunnen“ (Joh 4,6). Also gönnte selbst

Das beste Mittel gegen chronische Müdigkeit ist, aktiv zu bleiben!

der HERR Jesus Christus Seinem müden Körper eine Auszeit. Doch während des Ausruhens verfiel er nicht in einen Modus des kompletten Abschaltens, sondern richtete Seinen Verstand und Seine Gedanken weiterhin sehr konzentriert und aufmerksam auf die Dinge, die um Ihn herum geschahen. Als Er die Frau erblickte, die kam, um Wasser zu schöpfen, wurde Er innerlich

dazu bewegt, mit ihr ein Gespräch zu beginnen. Seine Beziehung zum himmlischen Vater war stets aktuell, gesund und aktiv. Es ist also wichtig, auch während der physischen Erholung im Geiste immer nüchtern zu bleiben, um auf die Dinge, die um uns herum geschehen, richtig reagieren zu können und auf alle möglichen Gefahren vorbereitet zu sein. Noch etwas können wir an diesem Beispiel lernen. Auch dann, wenn unser

tigkeit. Zunächst einmal einfach nur deshalb, weil wir alle nur Menschen sind, die irgendwann an ihre Leistungsgrenze kommen und ermüden. Dazu kommt, dass alle, die einen Dienst in der Gemeinde ausüben, eine große Verantwortung vor Gott und den Menschen haben. Dabei ist es egal, um welchen Dienst es sich handelt und auch welches Amt man bekleidet. Gott erwartet von jedem völlige Hingabe. Und dass nicht



Wenn auftretende Müdigkeit dauerhaft ignoriert wird, kann dies ernsthafte Folgen nach sich ziehen.

Körper Schwäche zeigt und Erholung braucht, soll der Geist des Menschen immer für seine Umgebung zum Segen bereit sein. Das ist der Wille Gottes an uns. Wir Menschen sind Werkzeuge in der Hand Gottes und Gott will in und durch uns Sein Errettungswerk vollbringen. Jesus saß am Brunnen und erholte sich. Dabei dachte er aber weiter an das Reich Gottes und nutzte jede Gelegenheit, um Menschen selig zu machen. Auch wir sollen so gesinnt sein: „Trachtet nach dem, was droben ist, nicht nach dem, was auf Erden ist“ (Kol 3,2).

Der Dienst ist wichtig - angemessene Ruhepausen auch

Ruhepausen sind für jeden Christen, der einen Dienst ausübt, von großer Wich-

nur im Dienst der Gemeinde, sondern auch im persönlichen Bereich. An allererster Stelle steht unsere persönliche Beziehung zu Gott. Dann kommt die Familie und erst danach der Dienst in der Gemeinde.

Wie wir bereits festgestellt haben, ist es völlig normal, müde zu sein. So kann es auch schon mal passieren, dass wir im Leben an die Grenzen des uns Möglichen kommen und zwangsläufig anhalten müssen. Dann sollten wir eine Pause einlegen, um den uns anvertrauten Dienst oder das Werk zu begutachten und wenn nötig, rechtzeitig eine Korrektur vorzunehmen. Gottes Erwartungshaltung ist, dass das uns anvertraute Werk nach Seinem Willen ausgeführt wird. Sein Plan muss zur Erfüllung kommen. Es liegt nicht in Gottes Absicht, uns in

¹ Quelle für Medizinische Hintergründe: Müdigkeit (Stand: 31.03.2020). <https://www.praxisvita.de/muedigkeit-1167.html> [09.04.2020].

irgendeiner Art und Weise zu schaden. Vielmehr möchte Er, dass wir uns von Seinem Heiligen Geist leiten lassen – und das will gelernt sein. Häufig nehmen wir die Lektionen des Allmächtigen erst dann wahr, wenn wir am Ende unserer Fähigkeiten und Kräfte angekommen sind, erschöpft daliegen und nach einem Ausweg suchen. Erst dann sind wir – leider – erst wirklich zur Aufnahme bereit.

Wir Menschen denken nur allzu oft, dieses oder jenes sei ja keine große Sache für uns. Wir denken, wir schaffen die ein oder andere Aufgabe doch mit links auch „ohne Gott“. Und dann passiert es, dass wir ziemlich schnell an unserer Belastungsgrenze angelangt sind und die Erschöpfung und Müdigkeit nach uns greift. Um dem vorzubeugen, schickte der HERR Jesus Seine Jünger immer zu zweit los. Wenn einer unterwegs ermüdete, so war der zweite zu seiner Unterstützung da. Eine Ruhepause einzulegen oder eine Auszeit zu nehmen, ist für jemanden, der in der Gemeinde in einem Dienst steht, alles andere als ein Zeichen

gabe es sich handelt, das eine soll man nie vergessen: die persönliche Beziehung zu Gott muss immer an erster Stelle stehen. Der Apostel Paulus schreibt: „Wenn aber jemand für die Seinen, besonders für seine Hausgenossen, nicht sorgt, so hat er den Glauben verleugnet und ist schlimmer als ein Ungläubiger“ (1.Tim 5,8). Vielleicht wird jetzt jemand widersprechen und sagen: „Das bezieht sich doch auf Witwen!“. Ja, in erster Linie ging es im entsprechenden Textabschnitt um Witwen. Aber ich denke, es ist nicht gerechtfertigt, so zu denken und unsere Familien ihrem Schicksal zu überlassen. Denn was in Gottes Augen für die verwitweten Familien gut war, wird auch der Familie im Allgemeinen nicht schaden. Im ersten Buch der Könige in den Kapiteln 18 und 19 wird eine interessante Begebenheit beschrieben, die dem Mann Gottes Elia am Berg Horeb widerfuhr. Elia war ein Diener Gottes, der sehr für seinen Herrn eiferte: „Ich habe heftig geeifert für den HERRN, den Gott der Heerscharen, denn die Kinder Israels haben deinen Bund verlassen und dei-

hin in die Wüste, eine Tagereise weit, und er kam und setzte sich unter einen Ginsterstrauch. Und er erbat für sich den Tod und sprach: Es ist genug! So nimm nun, HERR, mein Leben; denn ich bin nicht besser als meine Väter!“ (1.Kön 19,4). Was war geschehen? Aus menschlicher Sicht gesehen war das,

Im Dienst muss folgende Reihenfolge der Prioritäten beachtet werden:

1. Persönliche Beziehung zu Gott
2. Familie
3. Jeder weitere Dienst

was Elia kurz zuvor erlebt hatte, einfach nur gewaltig. Die Wirkung Gottes auf solch eindrucksvolle Weise zu sehen und zu erleben, musste einfach unbeschreiblich gewesen sein. Dennoch sehen wir schon kurze Zeit später den ausgelaugten, erschöpften und müden Zustand eines Menschen, der in seiner Verzweiflung unter einem Strauch sitzt und sich nur noch den Tod herbeiwünscht. Die Bibel schweigt über die detaillierten Geschehnisse in den Tagen davor. Aber der innere Zustand Elias lässt uns ein bisschen davon erahnen. Spätestens jetzt, nachdem Gott dem ganzen Volk Israel auf dem Berg Karmel Seine mächtige und wunderbare Hand erwiesen hatte, hätte doch eine flächendeckende Umkehr zu dem Gott Israels stattfinden sollen. Aber nein. Weder der König Ahab noch seine Untertanen, ja nicht einmal das Volk hatten verstanden, was Gott wirklich getan hatte. Es war keiner da, kein einziger, der es gewagt hätte, Elia gegen Isebel zur Seite zu stehen. In ihrer Wut hatte sie ihm Vergeltung angekündigt und geschworen, Elia nicht am Leben zu lassen: „Die Götter sollen mir dies und das tun, wenn ich morgen um diese Zeit mit deinem Leben nicht so verfare wie du mit ihrem Leben!“ (1.Kön 19,2). Daraufhin ergriff Elia die Flucht. Er floh in die Wüste, suchte nach Ruhe und Geborgenheit. Er war so erschöpft und verzweifelt, dass er nicht mehr weiter Leben wollte und sich den Tod erbat. Elia war der Meinung, völlig allein übrig geblieben zu sein. Er fühlte sich verlassen, legte sich unter den Ginsterstrauch und schlief fest ein. Jetzt war der Moment gekommen, an dem Elia erkannte, dass er nicht mehr weiterkann. Er brauchte eine

Pause. Er zog sich komplett zurück, um für seinen müden Körper und Geist wieder Kraft zu schöpfen. Wir wissen nicht, wie lange er schlief. Wir lesen aber, dass er sich wieder schlafen legte, nachdem ihn ein Engel zum Essen geweckt hatte, bis der Engel ihn zum zweiten Mal weckte. Ähnliches wie Elia damals erleben Diener Gottes auch heute noch. Man ist so sehr beschäftigt, hat gar keine Zeit, um über Erholung nachzudenken, bis die Kräfte versagen und sogar die Gesundheit in Mitleidenschaft gezogen wird. Am Ende leiden auch die Familie und Angehörigen mit. Möge Gott doch allen Betroffenen so viel Weisheit geben, dass sie es richtig verstehen, nicht die ganze Last auf sich allein zu laden, sondern sie zu verteilen. Genau diesen Rat gab Jethro seinem Schwiegersohn Mose, als er bemerkte, dass Mose infolge der andauernden Belastung müde und kraftlos wurde (vgl. 2.Mo 18,17-27). Das Werk Gottes ist eine Gemeinschaftsaufgabe. Es ist wie bei einem Gespann. Jeder Diener hat seine Schulter bereitzustellen, damit die anfallenden Aufgaben gleichmäßig verteilt werden können, und eine Pause eingelegt werden kann, wenn sie erforderlich ist. Solche Pausen sind berechtigt und können in der jeweiligen Situation sehr nützlich und sinnvoll sein. Wichtig ist nur, dass ein berechtigter Grund hinter der Auszeit steht.

Lass dich von Gott erfrischen!

Unser Heiland, Jesus Christus selbst, ist damals wie auch heute sehr besorgt um Seine Diener. Nach der Aussendung der Apostel und ihrer Rückkehr, schickte Jesus sie, ein wenig auszuruhen: „Und er sprach zu ihnen: Kommt ihr allein abseits an einen einsamen Ort und ruht

ein wenig!“ (Mk 6,31). Die Erkenntnis daraus ist Folgende: wie bei einem Akku, der nach dem Gebrauch wieder aufgeladen werden muss, um beim nächsten Einsatz wieder die volle Leistung erbringen zu können, müssen auch wir aufgeladen. Wir Menschen sind in unseren Fähigkeiten begrenzt und müssen uns von Zeit zu Zeit wieder von der lebendigen Quelle erfrischen und auftanken lassen. Gott erwartet von Seinen Dienern, dass sie ein wenig abseits vom Geschehen und dem Trubel ausruhen. Er möchte, dass sie sich zurückziehen und sich etwas Stille Zeit nehmen, um dem Allmächtigen zuzuhören. Das geschieht nicht automatisch. Es bedarf ebenfalls einer gewissen Handlungsbereitschaft. Für einen müden und erschöpften Diener, der ähnlich wie Elia gerade unter einem Ginsterstrauch liegt, hält Gott ein Wort des Trostes als Balsam bereit und wartet auf die Annahme Seiner göttlichen Kraft. Und nicht nur das. Gott hält wie bei Elia geröstetes Brot und einen Krug Wasser bereit. Er will Seine Diener mit neuen, himmlischen Kräften für ihren Dienst ausrüsten, damit sie wie Elia nach der Erholung und Einnahme der himmlischen Speise wieder voller Tatkraft für die weiteren Aufgaben bereit sind: „Und er stand auf und aß und trank, und er ging in der Kraft dieser Speise vierzig Tage und vierzig Nächte lang, bis an den Berg Gottes, den Horeb“ (1.Kön 19,8).

Möge Gott einen jeden Diener in Seinem Weinberg mit Seiner Weisheit ausrüsten, um zu erkennen, wann Pausen nötig sind, und wie sie sinnvoll angewandt werden können.

Vladimir Scheling
Gemeinde Bremen-Vahr

Was hinter der Tür steckt

Ein Freund des amerikanischen Erfinders Edison, der ihn häufig besuchte, drückte eines Tages sein Erstaunen darüber aus, dass die Eingangstür immer sehr schwer zu öffnen sei. „Ein Erfinder wie Sie“, sagte er, „müsste eine Tür haben, die leicht zu handhaben wäre. Sie hätten sicher keine große Mühe, etwas ausfindig zu machen, wodurch sich Ihre Tür geschmeidiger bewegen lassen würde.“ „Ach“, antwortete Edison, „ich weiß sehr wohl, dass meine Tür hart geht; denn jeder Besucher, der sie aufdrückt, lässt gleichzeitig durch eine von mir ausgedachte Erfindung eine bestimmte Menge Wasser in den Wasserbehälter steigen, der sich auf dem Dach befindet. Ich habe immer genug Besucher, sodass ich mein Wasser nie selbst hinauf zu pumpen brauche.“

Der geniale Erfinder hatte ein Mittel gefunden, um automatisch sein Wasserreservoir durch seine Gäste füllen zu lassen, ohne dass dieselben im Mindesten daran dachten.

Gott hat immer seinen Plan, wenn er Widerstände vor uns aufrichtet – freilich nicht aus Eigennutz, sondern um uns innerlich weiterzubringen. Unsere Mühen, die wir aufwenden, bereiten Segnungen vor, ohne, dass wir das sehen oder merken können.

Aus *Hört ein Gleichnis*,
Christliches Verlagshaus Stuttgart



Zwischenzeitliches Aufladen: Dauerhafte Leistungsfähigkeit erfordert auch die nötige Ruhe zum Ausgleich.

von Schwäche. Vielmehr ist es für viele ein bewusster und wichtiger Schritt. Es kann vorkommen, dass der Dienst in der Gemeinde eine so große Opferbereitschaft fordert, dass langfristig die persönliche Beziehung zu dem Herrn oder die häuslichen, familiären Aufgaben vernachlässigt werden. So ein anhaltender geistlicher Zustand führt nicht selten zu einem Schiffbruch im Glauben. Das ist etwas Schreckliches, nicht nur für den Betroffenen persönlich, sondern auch für alle Angehörigen und für die, die auf ihn geblickt haben und ebenfalls gewisse geistliche Kämpfe ausführen und bestehen müssen. Denn egal um welche Auf-

ne Altäre niedrigerissen und deine Propheten mit dem Schwert umgebracht, und ich allein bin übriggeblieben; und sie trachten danach, mir das Leben zu nehmen!“ (1.Kön 19,10). Elia sah, wie weit das Volk sich von dem Allmächtigen, dem Gott Israels, entfernt hatte. Auch um ihn selbst wurde es immer gefährlicher, doch er kämpfte unaufhörlich weiter. Sein Eifer war so groß, dass er sogar den König direkt mit seinem falschen Wandel konfrontierte und schließlich die Baalspropheten vor dem versammelten Volk herausforderte. Doch schon kurz darauf, sehen wir die folgende Reaktion Elias: „Er selbst aber ging

Stephanus-Nachrichten nun auch online abrufbar!

Liebe Leser, immer wieder werden wir gefragt, ob die Stephanus Zeitschrift auch online zur Verfügung ist. Diesen Dienst bieten wir nun an. Ausgewählte Artikel mit erbaulichen Themen stehen ab sofort auf unserer Homepage www.stephanus-zeitschrift.de zum Lesen und Herunterladen bereit. So lässt sich beispielsweise eine Pause am Arbeitsplatz oder eine Fahrt in der Bahn interessant und sinnvoll gestalten. Zusätzlich stehen die Artikel auch als Audiodatei zur Verfügung – ideal für die Autofahrt oder auch bei der Hausarbeit.

In Herrn verbunden – Eure Redaktion

NEU

stephanus-zeitschrift.de/d202

