

## **In der Kraft des Geistes leben**

*Andacht für die Dritten Hofgeismarer Hospiztage von*

*Studienleiter Pfarrer Dr. Georg Hofmeister*

Wie kann ich als Hospizmitarbeitender den Anforderungen gerecht werden?

Wie schaffe ich das? Und wie komme ich in all dem Dienst auch noch zu mir selbst?

Das sind Fragen, die in unseren Gesprächen und Diskussionen immer wieder in den Vordergrund gerückt sind. Und nicht von ungefähr hat daher auch eine Arbeitsgruppe explizit die Selbstpflege zum Thema gemacht.

Im Hintergrund dieser Fragen steht dabei eine latente Bedrohung. Eine Bedrohung, die nicht nur diejenigen, die in den Hospizdiensten tätig sind, beschäftigt, sondern zusehens die Menschen in unserer Gesellschaft überhaupt: Die Bedrohung heißt: Burn-out.

Es ist die Erfahrung, körperlich erschöpft und innerlich leer zu sein. Die Erfahrung, dass man nicht weiß, woher man die Kraft für die nächste Woche oder für die vorliegenden Aufgaben hernehmen soll. Die Gefahr eines solchen Burn-out betrifft vor allem auch Menschen, die mit großer Begeisterung an eine Sache herangehen, die sich stark für andere engagieren und die auch von dem eigentlichen Sinn ihrer Arbeit tief überzeugt sind. Es sind Menschen, die sozusagen für ihren Dienst „brennen“ – die dann aber auch in der Gefahr stehen auszubrennen.

Bezeichnend ist ein Traum, den eine Pflegekraft erzählt: Ich befinde mich in einem Ruderboot in der Mitte eines großen Sees. Plötzlich dringt durch ein Leck Wasser ins Bootsinnere ein. Mit einem kleinen Eimer versuche ich, das Wasser wegzuschippen. Aber ich mühe mich vergeblich ab, immer wieder drückt neues Wasser nach. Ich kann mich noch so anstrengen, ich komme nicht mehr voran und werde das Wasser aus meinem Boot nicht los. Je schneller ich schaufele, desto schneller läuft das Wasser nach. Ich fühle mich so allein und ohnmächtig und den Wassermassen um mich herum und im Boot so ausgeliefert. Der Traum wird mir zum Albtraum, aus dem ich völlig erschöpft aufwache.<sup>1</sup>

Auch in der Bibel finden sich solche Burn-out- Geschichten. Die Pfingstgeschichte ist eine der bekanntesten Geschichten. Die Apostelgeschichte erzählt dies so:

Die Weggefährten und Nachfolger Jesu saßen zusammen in einer Wohnung in Jerusalem. Sie hatten mit Jesus große Dinge erlebt und gesehen. Sie wollten überlegen, wie es jetzt, ohne Jesus, weiter gehen sollte. Eigentlich wollten sie viel bewegen, aber sie merken, wie erschöpft und innerlich leer sie sind. Trotz all ihrer positiven Erfahrungen mit Jesus waren sie seltsam gehalten und gebremst, mut- und ratlos. Wir würden dies heute als kollektives Burn-out bezeichnen.

---

<sup>1</sup> Vgl. S. Breit-Keßler/N. Dennerlein (Hg.), Stay wild satt burn out. Leben im Gleichgewicht, Gütersloh 2009.

Aber ausgerechnet in diesem Moment geschah, womit sie am allerwenigsten gerechnet hatten: Wie ein kräftiger Wind fegt der Heilige Geist durch das Haus und die Bibel betont: „Sie wurden alle erfüllt von dem heiligen Geist“.

Die gleichen Menschen, die eben noch ängstlich und mutlos in einem Raum saßen, springen jetzt auf, rennen nach draußen und gehen auf Menschen zu, erzählen von Gott. Keine Spur mehr von Ausgebranntsein, von Energielosigkeit und Hoffnungslosigkeit. Sie sind wie verwandelt, voller Kraft und voller Elan, buchstäblich „Feuer und Flamme“. Und sie sind sich sicher: Diesen neuen Geist schickt uns der Auferstandene. Jesus hat uns zwar leiblich verlassen, aber seine Kraft lebt und wirkt jetzt mitten unter uns. Sie verleiht neue Energie und beflügelt.

Der Burn-out – er ist hier wie weggeblasen. Der Geist Gottes hat die Menschen verwandelt. Diese Kraft Gottes, die uns immer wieder neu aufrichtet und belebt, können wir auch noch heute erfahren. Denn der Geist Gottes will für uns sozusagen einen Schutzraum gegen den Burn-out aufbauen. Wie kann dies im Alltag unseres Hospizdienstes aussehen?

Der 2. Timotheusbrief entfaltet die Kraft des Geistes anhand von drei wunderbaren Begriffen. Der Geist Gottes ist ein Geist der Kraft, der Liebe und der Besonnenheit.

Diese sind die drei Grundpfeiler bzw. Säulen, die eine echte Hilfe sind und einen Schutzraum darstellen wollen, gegen die Gefahr des Ausgebranntseins.

Wenden wir uns erst dem letzten Begriff zu: Besonnenheit.

Besonnenheit hat für mich mit Gelassenheit zu tun. Dinge lassen können.

Menschen, auch Sterbende und Angehörige so sein lassen können, wie sie sind.

Darauf vertrauen, dass sich auch in verfahrenen Situationen noch neue

Perspektiven eröffnen können. Diesen Geist der Besonnenheit kann man nicht

machen oder herstellen, aber man kann das Feld bereiten, damit sich dieser Geist

der Besonnenheit bei uns einstellen kann. Nicht: schöpfen, schöpfen, schöpfen –

wie die Pflegekraft in ihrem Traum, sondern: Ruhig und besonnen ans Werk

gehen – das ist das Erste. Sich selbst und die Situation reflektieren. Sich der

Voreingenommenheiten und Hypothesen (vgl. Vortrag von Dr. Marita Mollerus)

bewusst werden und dann darauf vertrauen, dass sich neue Möglichkeiten und

Perspektiven durch die Kraft des Geistes eröffnen.

Mit der zweiten Säule, dem Geist der Liebe ist selbstverständlich die liebende

Zuwendung zu dem anderen im Blick, so dass der sterbende Mensch, aber auch

die Angehörigen merken: Ich stehe nicht alleine. Es gibt Menschen, die mit mir

auf dem Weg sind, die mir helfen und mich unterstützen im Sinne des

christlichen Gebotes „Einer trage des anderen Last“, welches uns auch als

Wochenspruch durch diese Woche begleiten will.

Gemeint ist aber mit dem Geist der Liebe auch – und das ist genauso wichtig zu

betonen – die Liebe zu sich selbst. Die „Selbstpflege“, die „Selbstsorge“, die

„Selbstachtung“ - so haben wir dies in unseren Gesprächen genannt. Es geht

dabei um die Zugewandtheit zu den Bedürfnissen der eigenen Person. Nur wer

sich selbst etwas Gutes tut, kann auch anderen Gutes tun. Nur wer sich selbst geliebt weiß, kann auch anderen Liebe geben. Diese Einsicht ist ein wichtiger Pfeiler gegen den Burn-out. Dazu gehört dann auch die Frage: Tut es mir gut in dieses Boot einzusteigen oder müsste ich „Nein“ sagen. Es gibt zwei kleine Wörter, die wir viel öfter einüben sollten: „Nein“ und „Ich“. Nur so können wir auch den zweiten Teil des Gebotes Jesu ernst nehmen: „Du sollst deinen Nächsten lieben wie dich selbst“ (Matthäus 22, 39).

Das dritte Element des Geistes ist die Kraft.

Ja, Kraft brauchen wir in dem Hospizdienst, um Tag für Tag sich an den Dienst zu machen. Vor allem brauchen wir aber auch Kraft, um an sich selbst zu arbeiten und für sich selbst zu sorgen.

Ohne Stärkung und Ermutigung von außen geht es nicht. Wenn uns dies fehlt, gehen wir mit unserem Boot unter.

Die Pfingstgeschichte, die ich eben erzählt habe, zeigt uns, wo wir diese Kraftquelle finden können. Es ist der Geist Gottes! Er sprudelt für uns wie eine Quelle, an der wir uns laben und erfrischen können. Dieser Geist Gottes schenkt uns diese Kraft und Energie, die wir brauchen. Er kommt zu den Menschen und verändert sie.

Gott lädt uns ein, diese Kraftquelle wahrzunehmen und darauf zu vertrauen. So bekommen wir wieder neuen Rückenwind für unser Leben und für unseren (Hospiz-)Dienst an anderen Menschen.