

Erschöpfung - Das Wort zum Wort zum Sonntag

26. September 2022 | AWQ

Erschöpfung – Das Wort zum Wort zum Sonntag , verkündigt von Annette Behnken (ev.), veröffentlicht am 24.09.2022 von ARD/daserste.de

Darum geht es

Ausgerechnet den biblischen Paulus hält Frau Behnken für einen geeigneten Protagonisten, wenn es um den Umgang mit Erschöpfung geht.

Wie wär's, wenn wir einfach aufgeben? ... Aufhören. – Nicht mehr anstrengen. Nicht mehr Zusammenreißen. ... Es ist alles zu viel.

(Quelle der so als Zitat gekennzeichneten Abschnitte: Erschöpfung – Wort zum Sonntag , verkündigt von Annette Behnken (ev.), veröffentlicht am 24.09.2022 von ARD/daserste.de)

Wie immer, wenn etwas zu schön klingt als wahr zu sein, klingt auch diese Einleitung zu schön um wahr zu sein: Nein, auch heute wird *nicht* das allerletzte „Wort zum Sonntag“ verkündigt werden.

Wort zum Sonntag – business as usual

Und mit „Wir“ meint Frau Behnken natürlich auch nicht nur sich und das restliche Fernsehpredigerteam. Es handelt sich nur um eine weitere Variante der alt bekannten Übergriffigkeit, mit der Werbefuzzis versuchen, sich an ihre Zielgruppe heranzuwanzeln.

Und natürlich gehts auch nicht darum, den oder das Glauben aufzugeben. Also damit aufzuhören, magisch-mythologische Absurditäten wider besseres Wissen für wahr, plausibel oder zumindest für irgendwie bedeutsam zu halten.

Denn *das* wäre für einen ansonsten vernünftig und kritisch denkenden Menschen allerdings „alles zu viel“ – würde er die gleichen rationalen Maßstäbe, die er im übrigen Alltag im Einsatz hat auch auf seine religiöse Glaubensgewissheiten anwenden.

Nein. Natürlich wird auch diesmal wieder – wie gewohnt und wie nicht anders zu erwarten – der biblisch-christliche Götterglaube als relevanter Beitrag zur Lösung eines Problems präsentiert werden.

Überall Katastrophen

Zum Einstieg verrät Frau Behnken, welche Stressfaktoren sie gerade erschöpfen: Krieg, Alltag, Ernährung, Kinder... So schafft sie schon mal die Voraussetzungen, auf die alle HeilsverkäuferInnen angewiesen sind:

Überall Katastrophen. [...] Angst, Hoffnung und Sehnsucht.

Je bedrohlicher und katastrophaler die eigene Lage ist (oder zumindest so empfunden wird), desto größer wird oft auch die Anfälligkeit für Heilsversprechen und als hoffnungsvoll angepriesene Illusionen aller Art.

Das funktioniert bei Versicherungsmaklern genauso zuverlässig wie bei Heilsverkäufern. Wobei Versicherungen zumindest theoretisch tatsächlich helfen können...

Irgendwie smart, sinnerfüllt irgendwie

Zwischendurch les´ ich die neuesten Antiresignationstipps. Suche nach Glücksmomenten.

Versuche, ein irgendwie smartes Leben zu führen. Auch sinnerfüllt irgendwie.

Aus welcher Illustrierten, von welchem Kalenderblatt oder woher auch immer Frau Behnken Antiresignationstipps wie *„Versuche, ein irgendwie smartes Leben zu führen. Auch sinnerfüllt irgendwie“* bezieht, verrät sie leider nicht.

Vielleicht hat sie sich das auch nur ausgedacht, um sich ein leicht angreifbares Strohmännchen-Argument zu basteln: *„Zweimal ‚irgendwie‘ sollte genügen um zu signalisieren, dass das eigenständige Streben nach einem smarten und sinnerfüllten Leben eine sehr komplizierte und anstrengende Angelegenheit ist.“*

Also: Aufgeben ist keine Lösung. Oder doch? Wir sollen Heldinnen und Helden sein. Aber in mir schreit ziemlich laut meine innere Antiheldin. Und will, dass ich ihr verflucht nochmal zuhöre. Es scheint, so geht's Vielen. Zumindest platzen psychologische Praxen und Beratungsstellen aus allen Nähten, genauso die Regale in Buchhandlungen mit den Tipps, wie wir Erschöpfung, Ohnmacht und Sinnlosigkeit loswerden.

Aufgeben, danach zu streben, ein sinnerfülltes Leben zu führen? Ist denn nicht gerade das die Strategie, um Erschöpfung, Ohnmacht und Sinnlosigkeit loszuwerden? Wer verlangt denn von Menschen, Heldinnen und Helden zu sein?

Seine Ziele im Leben und die Strategie, diese zu erreichen ab und zu mal wieder neu zu überdenken empfinde ich nicht als Kapitulation oder als „anti-heldenhaftes“ Verhalten. Im Gegenteil.

Erschöpfung zur Erholung

Weiter gehts mit ein bisschen Behnkenscher Küchenpsychologie, die sie so zusammenfasst:

[...] Zu resignieren schenkt mir Erholung. Ich lass mich in meine Sehnsucht nach Loslassen sinken. In meine Ohnmacht. In meine Schwäche.

Um jetzt noch vom typischen Illustrierten-Lebensberatungs-Ratgeber-Wording unterscheidbar zu werden, muss jetzt aber schnell noch irgendwas Religiöses kommen:

„Wenn ich schwach bin, bin ich stark“, heißt es in der Bibel. Und eine geheimnisvolle, leise

Wandlung kann passieren. Ganz langsam kann ich anfangen, zu spüren, was da ist, einfach da ist, ohne dass ich es machen oder erzwingen kann. Ganz klein und leise zuerst. Geschenkte Kräfte, die wieder fließen können, sobald ich loslasse. Meine Liebe zur Welt und zum Leben.

Konnte man Frau Behnken bis hierher höchstens die Seichtigkeit ihres pseudopsychologischen Geplauderes vorwerfen, so wird es jetzt wiederum richtig derb.

Geschenkte Kräfte – mit Fäusten geschlagen

Mit der von Frau Behnken aus dem Kontext gepickten Bibelzeile bedankt sich der biblische Paulus dafür, dass Gott mit Schmerz und Leid dafür sorgt, dass er sich nur ja nichts darauf einbildet, „bis in den dritten Himmel entrückt“ gewesen zu sein (Hervorhebung von mir):

1. *Ich muss mich ja rühmen; zwar nützt es nichts, trotzdem will ich jetzt von Erscheinungen und Offenbarungen des Herrn sprechen.*
2. *Ich kenne einen Menschen in Christus, der vor vierzehn Jahren bis in den dritten Himmel entrückt wurde;*
3. *ich weiß allerdings nicht, ob es mit dem Leib oder ohne den Leib geschah, nur Gott weiß es.*
4. *Und ich weiß, dass dieser Mensch in das Paradies entrückt wurde; ob es mit dem Leib oder ohne den Leib geschah, weiß ich nicht, nur Gott weiß es. Er hörte unsagbare Worte, die ein Mensch nicht aussprechen darf.*
5. *Diesen Menschen will ich rühmen; meiner selbst will ich mich nicht rühmen, höchstens meiner Schwachheit.*
6. *Wenn ich mich dennoch rühmen wollte, wäre ich zwar kein Narr, sondern würde die Wahrheit sagen. Aber ich verzichte darauf; denn jeder soll mich nur nach dem beurteilen, was er an mir sieht oder aus meinem Mund hört.*
7. ***Damit ich mich wegen der einzigartigen Offenbarungen nicht überhebe, wurde mir ein Stachel ins Fleisch gestoßen: ein Bote Satans, der mich mit Fäusten schlagen soll, damit ich mich nicht überhebe.***
8. ***Dreimal habe ich den Herrn angefleht, dass dieser Bote Satans von mir ablasse.***
9. ***Er aber antwortete mir: Meine Gnade genügt dir; denn die Kraft wird in der Schwachheit vollendet. Viel lieber also will ich mich meiner Schwachheit rühmen, damit die Kraft Christi auf mich herabkommt.***
10. ***Deswegen bejahe ich meine Ohnmacht, alle Misshandlungen und Nöte, Verfolgungen und Ängste, die ich für Christus ertrage; denn wenn ich schwach bin, dann bin ich stark.***

(Quelle: 2. Kor 12 EU)

Ich fände es mal interessant zu erfahren, wie eine psychologische und/oder psychiatrische Analyse dieses Textes (oder gleich der gesamten biblischen Gestalt Paulus) ausfallen würde.

Oder auch Frau Behnkens Einschätzung, wenn es sich nicht gerade um einen Text aus der

„Heiligen Schrift“ ihrer eigenen Religion handeln würde ...

Zwischen Wahn und Wirklichkeit

Wenn ich schwach bin, bin ich stark – das ist, wie innerlich auf Grund kommen. Nicht, um da jetzt für immer liegen zu bleiben. Sondern auf Grund kommen, neuen Grund unter den Füßen haben und von Grund auf mich nach und nach neu wieder aufrichten können. In diesem Leben. In dieser Welt.

Ja, Frau Behnken, das mögen Sie vielleicht für sich persönlich so uminterpretieren. Es wird sich schon niemand die Mühe machen, Ihren Bibelsprüchlein auf den Grund zu gehen.

Allerdings hat das dann nichts mehr mit dem biblischen Text zu tun, auf den Sie sich beziehen. Die Äußerungen dort lassen eine religiös induzierte Wahnerkrankung des Verfassers vermuten:

- *Wahn ist ein psychopathologisches Symptom, das vor allem im Rahmen verschiedener psychischer Störungen vorkommt. In der Psychiatrie zählt Wahn im psychopathologischen Befund zu den inhaltlichen Denkstörungen. Der Wahn (oder eine bestimmte Wahnvorstellung) ist eine die Lebensführung behindernde Überzeugung, an welcher der Patient trotz der Unvereinbarkeit mit den empirisch prüfbaren und in der Gesellschaft mehrheitlich akzeptierten Fakten unbeirrt festhält. Dies kann eine Störung der Urteilsfähigkeit zur Folge haben oder die juristische Delikts- und Schuldfähigkeit beeinträchtigen. (Quelle: Wikipedia : Wahn)*

Was genau macht diesen von Ihnen zitierten Paulus jetzt zu einem guten Ratgeber in Sachen Umgang mit Erschöpfung?

„Lass dir an meiner Gnade genügen. Denn meine Kraft ist in den Schwachen mächtig“, sagt Gott in der Bibel. Scheint `n guter Freund meiner inneren Antiheldin zu sein.

Gott sagt gar nichts in der Bibel. Noch kein Gott hat jemals irgendetwas tatsächlich gesagt. Es sind immer nur Menschen, die etwas sagen.

Die hier zitierte Stelle ist die Behauptung eines psychisch offensichtlich schwerkranken Menschen.

Frau Behnken, wie interpretieren Sie diese biblische Aussage mit eigenen Worten? Was möchte Paulus Ihrer Meinung nach den Korinthern mitteilen, wenn er seine Gotteseinbildung diese Worte zu sich „sprechen“ lässt?

Und was hat das alles mit Ihnen zu tun?

Liebe zur Welt und zum Leben!?

Die Beschreibungen lassen außerdem eine ausgeprägte masochistische Neigung vermuten. Von wegen: „Geschenkte Kräfte, die wieder fließen können, sobald ich loslasse. Meine Liebe zur Welt und zum Leben.“

Frau Behnken, bitte lesen Sie sich doch bitte einfach nochmal aufmerksam die oben zitierte

Bibelstelle durch, aus der Sie Ihre Fragmente entnommen haben.

Und dann würde mich sehr interessieren, wie Sie das, was da steht mit dem, was Sie ausdrücken möchten unter einen Hut bringen.

Bei Paulus geht es nicht um Liebe zur Welt und zum Leben. Da geht es um Unterwerfung, Selbsterniedrigung und Selbstaufgabe – die Degradierung von einer selbstverantwortlichen Persönlichkeit hin zu einem Untergebenen, der seinen Wert erst dadurch erhält, dass er sich als willenloses und willfähiges Werkzeug göttlichen Wirkens versteht.

Vor Erschöpfung aufgeben – aber wen oder was eigentlich?

Aufgeben ist keine Lösung? Doch, ich finde schon. Schwach sein können ist eine wichtige Lebenskunst, manchmal sogar überlebenswichtig.

Das kommt darauf an, was genau mit „Aufgeben“ gemeint sein soll.

Es ist ein gewaltiger Unterschied, ob ich *mich selbst aufgebe* und in einen Fatalismus ver falle – also, ob ich komplett resigniere und mir alles egal ist.

Oder ob ich zum Beispiel *Glaubensgewissheiten aufgebe*, in denen ich mich vielleicht mein ganzes bisheriges Leben lang gemütlich eingerichtet hatte und die sich jetzt aber doch als unrealistisch und illusorisch erwiesen haben.

Ein solcher Abgleich der eigenen Weltanschauung mit der Wirklichkeit und ein damit verbundenes *Aufgeben von Vorstellungen und Ideen* ist meines Erachtens keine Schwachheit. Sondern *eine wichtige Lebenskunst, manchmal sogar überlebenswichtig*.

Auch dieses „Wort zum Sonntag“ hätte wesentlich überzeugender und glaubwürdiger ausfallen können. Wenn Frau Behnken die – selbst uminterpretiert noch völlig irrelevanten – biblischen Bezüge einfach weggelassen hätte.

Dann wäre es freilich keine Kirchenwerbesendung mehr. Und für diesen Zweck ist jedes Mittel (und jedes Thema) recht.

Quelle: <https://www.awq.de/2022/09/erschoepfung-das-wort-zum-wort-zum-sonntag/>