



Markus Wüthrich, FEG Horw-Kriens, 23. Feb 2020, Mitten im Leben / Exodus 18,13–27

Burnout - das ist keine angenehme Sache; im Gegenteil. Mose wird in einer komplexen Arbeitssituation von seinem Schwiegervater beraten - und er hilft ihm so, aus kräftemässigen Engpässen und Unklarheiten auszusteigen. Mit dem Effekt, dass nicht nur er, sondern auch sein Volk deutlich freier atmen kann. Das Thema "sich selber und andere führen" hat damit viel zu tun. Brauchst du auch einen Jitro-Rat für deine Work-Life-Situation?

Burnout-Test - Story

Auf meinem Weg ins Büro traf ich einen leitenden Mitarbeiter einer benachbarten Firma. Kurzer Smalltalk: wie geht's? etc. Er erzählt, dass er immer am Nachmittag unerklärliche Bauchschmerzen bekomme. Wir kommen aufs Thema "Burnout". Ich erinnere mich, dass ich einen einfachen Burnout-Test als Excel-Tabelle vorbereitet habe, wo die Antworten gerade ausgerechnet werden und du am Schluss einen Index erhältst, wie burnoutgefährdet du bist. Er wollte den Test gerne haben. Und tja, als ich dran war, ihm die Excel zu schicken, füllte ich den Test selber auch aus. Der Wert, der bei mir rauskam: stark burnoutgefährdet. Bei ihm auch. Und bei seiner Frau auch. Und einem Kollegen hat er den Test auch grad noch geschickt... Diesen Test kannst du hier herunterladen: <https://t1p.de/clka>

Ich glaube, wenn Mose den Test hätte ausfüllen müssen, dann wäre er auch auf einen relativ hohen Index gekommen.

Bibeltext: 2 Mose 18,13-27

13 Am nächsten Tag setzte sich Mose, um dem Volk Recht zu sprechen. Die Israeliten standen den ganzen Tag, von morgens bis abends, bei ihm. 14 Als Moses Schwiegervater sah, wie viel Mose für das Volk zu tun hatte, sagte er: »Warum tust du so viel für das Volk? Die Leute standen den ganzen Tag hier, damit du ihre Streitfälle klärst. Warum musst du das allein tun?« 15 Mose antwortete: »Sie kommen zu mir, um Gott zu befragen. 16 Wenn sie einen Streitfall haben, kommen sie zu mir, damit ich zwischen ihnen schlichte und ihnen Gottes Anweisungen und Vorschriften mitteile.«

17 »Das, was du da tust, ist nicht gut«, wandte sein Schwiegervater ein. 18 »Du reibst dich sonst noch auf - und auch für das Volk ist das zu anstrengend. Diese Aufgabe ist zu schwer, als dass du sie allein bewältigen könntest. 19 Nimm einen Rat von mir an - und Gott soll mit dir sein: Sei du weiterhin der Stellvertreter des Volkes Gott gegenüber und bring ihre Angelegenheiten vor ihn. 20 Teile ihnen auch Gottes Anweisungen und Vorschriften mit und lehre sie, was sie tun und wie sie ihr Leben führen sollen. 21 Aber wähle ein paar fähige, gottesfürchtige und zuverlässige Männer aus, die unbestechlich sind. Ernenne diese dann zu Richtern über das Volk und übertrage ihnen die Verantwortung für jeweils 1.000, 100, 50 und zehn Leute. 22 Diese Männer sollen dem Volk Recht sprechen und die einfachen Streitfälle schlichten. Mit allen wichtigen und schwierigen Rechtsfragen sollen sie jedoch zu dir kommen. Verschaffe dir doch Erleichterung, dadurch dass sie dir ein Stück deiner Last abnehmen. 23 Wenn du diesen Rat befolgst und er Gottes Willen entspricht, wird dir die Aufgabe nicht über den Kopf wachsen und alle diese Menschen werden befriedigt nach Hause gehen.«

24 Mose beherzigte den Rat seines Schwiegervaters: 25 Er wählte fähige Männer unter allen Israeliten aus und ernannte sie zu Richtern über das Volk. Sie wurden über Gruppen von 1.000, 100, 50 und zehn eingesetzt. 26 Diese Männer konnten dem Volk nun jederzeit Recht sprechen. Mit den schwierigen Streitfällen kamen sie zu Mose, die einfachen schlichteten sie selbst.

27 Kurze Zeit später verabschiedete sich Mose von seinem Schwiegervater und Jitro kehrte in sein Land zurück.

Guter Rat ist... teuer? Nein: Ehrensache!

Ich weiss, ich weiss: der Rat von Schwiegereltern ist eine schwierige Sache. Es braucht da wahnsinnig viel Weisheit. Ich weiss auch, dass es heisst: Ratschläge sind auch Schläge. Und Schläge, tja, sind ja böse. Also sind Ratschläge böse? Nein, nur billige oder besserwiserische Ratschläge von jemandem, der gar nicht genauinhört.

Jitro hat hingehört. Wir haben das bei der Jitro-Geschichte zur Familienkultur bereits erfahren. Jitro hat nun auch einfach zugeschaut. Mindesten einen ganzen Tag lang. Einfach beobachtet. Sich Gedanken gemacht. Ich vermute, er hat gebetet. Er hat analysiert und hat diagnostiziert. Und nun sagt er seinem lieben Schwiegersohn Mose seine Analyse:

»Du reibst dich sonst noch auf - und auch für das Volk ist das zu anstrengend. 2 Mose 18,18a nlb

Es sind zwei Sachen, die Jitro wahrnimmt.

1. Mose, du bist überfordert.
2. Darum ist das Volk frustriert

Dann fügt er seine Diagnose an:

Diese Aufgabe ist zu schwer, als dass du sie allein bewältigen könntest. 2 Mose 18,18b nlb

Die Überlegungen, warum Mose überfordert ist und warum das Volk frustriert ist, bringen Jitro zu einer zweifachen Diagnose:

1. Du bist der Flaschenhals (personeller Engpass)
2. Es bestehen Unklarheiten (Gottes Anweisungen sind nur 1 Person bekannt)

Das führt Jitro zu einer dreifachen Empfehlung (2 Mo 18,19-22):

1. Definiere deine Kernaufgaben (das Volk vor Gott vertreten und das Volk lehren).
2. Suche charakterstarke Unterstützer (Kriterien: fähig, gottesfürchtig, zuverlässig, unbestechlich)
3. Lege Abläufe und Verantwortlichkeiten fest.

Und was bringt das?

23 Wenn du diesen Rat befolgst und er Gottes Willen entspricht, wird dir die Aufgabe nicht über den Kopf wachsen und alle diese Menschen werden befriedigt nach Hause gehen.« 24 Mose beherzigte den Rat seines Schwiegervaters. 2 Mo 18,23-24

Das hat er gut gemacht, der Mose. Gott hat das dann auch bestätigt. Es waren von da an 70 Männer, die mit Mose zusammen in der Verantwortung standen und die von Gott auch besonders begabt wurden, indem er sie mit seinem Heiligen Geist erfüllte (siehe 2 Mose 24,1 und 4 Mose 11,16ff)! Gott ist mit dir, Mose! Und du musst nicht alles alleine machen!

Brauchst du einen Jitro-Rat?

Dies wird jetzt sehr praktisch.

Analysiere und beobachte

Wenn Jitro dich einen Tag lang beobachten würde, was würde er wahrnehmen? Und was würdest du antworten, wenn er fragt: "Warum machst du das genau so? Warum machst du das alleine? Muss das so sein?"

So wie der Teamleiter, mit dem ich sprach, von seinen Bauchschmerzen erzählte - und wir konnten dann darüber reden. Oder wenn jemand von ständiger Überforderung redet. Es gibt ein paar hilfreiche Fragen, die man sich auch selbst stellen kann: "Habe ich meistens einen guten Tag?", "Fühle ich mich müde?", "Fühle ich mich gefangen?", "Fühle ich mich meistens tatkräftig?" Mit solchen Fragen kann man sich beobachten und analysieren, wie gefährdet man für ein Burnout sein könnte. Tipp: mach einen einfachen Burnout-Test.

Finde eine Diagnose (was ist der Grund?)

Was wäre, wenn Jitro den Finger auf einen wunden Punkt legen würde, wie: du bist überfordert. Oder: du bist faul. Oder: so wie du das machst, frustriert das die Leute um dich herum.

Im vielen Fällen können wir - wenn wir ehrlich sind und auf unsere Nächsten hören, und auch unseren gesunden Menschenverstand einsetzen - selber erkennen, wo der Wurm drin steckt, wenn wir erschöpft oder am Anschlag sind. Und wir können dann auch etwas unternehmen, damit sich das ändert. Das bedeutet: "Sich selber führen". Und Leute, was ist die schwierigste Person, die wir führen müssen? Sind es die Leute, für die wir verantwortlich sind? Unsere Kinder, unsere Mitarbeiter, unsere Teammitglieder? Nein. Sind es die, welche an unserer Seite sind, welche Schulter an Schulter mit uns unterwegs sind? Unsere Partner? Andere, welche auf der Arbeit dieselbe Position haben, wie ich? Nein. Dann sind es sicher unsere Vorgesetzten? Die, welche uns führen? Denn, wir haben auch die Möglichkeit, nach oben zu führen, indem wir Feedbacks geben, Vorschläge machen, für diese Personen beten, ihnen mit Liebe begegnen. Sind sie also die schwierigste Personen zum führen? Nein! Die schwierigste Person, die wir zu führen haben, sind wir selber.

In vielen Fällen können wir das - wenn wir ehrlich sind und zuhören. Mose hat zugehört. Er hatte mit Jitro einen Menschen, der ihn beobachtete und ihm seine Gedanken dann sagte. Es ist auch für uns gut, wenn wir solche Menschen haben. Diese Menschen werden aber selten einfach auf dich zukommen und ihre Beobachtungen mitteilen. Aber sie werden es tun, wenn wir sie fragen. "Du, ich merke, dass ich hier an einem Punkt in meinem Leben anstehe. Ist dir das bei mir auch schon aufgefallen? Was denkst du, warum ist das so? Hast du eine Idee, wo der Wurm drinsteckt? Wo der Hund begraben ist? Warum dieses Problem gekommen ist?"

Höre die Empfehlung, wie du dich und andere führen kannst

Würdest du Jitro nun auch zuhören, wenn er dir einen Rat, eine Empfehlung geben würde. Oder würdest du sofort in die Verteidigungshaltung kippen: "Ja, weisst du, ich weiss schon, was ich mache." Oder in die Opferrolle: "Du, ich seh das auch, aber die Umstände sind halt nun so. Die anderen sind Schuld. Oder: da ist halt mein Schicksal..."

Kommt, wir wollen uns den drei Themen stellen, die wir aus dem Rat von Jitro an Mose erfahren: die Kernaufgaben, die Unterstützung und die Organisation.

Welches sind meine Kernaufgaben?

Und welche sind es also nicht? Ziehe ich Aufgaben auf mich, könnte aber andere gute Leute an die Seite holen? Ein Freund hat mich im letzten Jahr gefragt: "Nenne mir deine 3 Kernaufgaben als Pastor." Ich war gerade etwas überrumpelt. Nur 3? Wenn er mich nach meine 3 stärksten Gaben gefragt hätte, hätte ich grad etwas sagen können. Aber die 3 Kernaufgaben? Im Lebensbereich als Pastor? Wenn das so ist, habe ich wohl auch 3 Kernaufgaben im Lebensbereich meiner Familie. Und sind das ähnliche Kernaufgaben oder komplett andere? Bei der Familie ist es sicher meine Aufgabe, zu erziehen und zu versorgen. In der Gemeinde ist es meine Aufgabe zu lehren und zu leiten und mich um meine Leute zu kümmern. Und zusammen mit der Gemeinde unsere Mitmenschen mit einem spürbaren und ansteckenden Glauben an Jesus zu beschenken. 3 Kernaufgaben... uff.

Zeichne 2 Kreise für Familie und Beruf und notiere dort hinein die Aufgaben. Es dürfen hier ruhig mehr als 3 pro Kreis stehen. Es geht darum, diese dann zu

streichen, zu bearbeiten. Ergänze für jeden der folgenden Abschnitte einen weiteren Kreis: Du (3 Kreise), Mose (1 Kreis), Apostel (1 Kreis).

- › Denk nach: welches sind deine 3 Kernaufgaben - pro Lebensbereich: Familie, Beruf, Gemeinde...

Jitro hat dem Mose einfach 3 Kernaufgaben gezeigt: das Volk vor Gott vertreten - das ist priesterliches Beten. Das Volk über die Anweisungen Gottes informieren - das ist Lehren. Und sich um kompliziertere Situationen persönlich kümmern - das ist die Aufgabe als Richter und Leiter. Den Rest konnte und musste Mose an seine Unterstützer delegieren.

Ganz ähnlich war es, als in der allerersten Kirche, die sich damals in Jerusalem triff, die Apostel Petrus, Johannes und wie sie alle hiessen, an den Anschlag kamen. Es traten Probleme auf, die sie nicht mehr handeln konnten. Sie überlegten sich: was sind unsere Kernaufgaben? Sie erkannten die Kernaufgaben im Beten und Lehren. Das diakonische Kümmern um Witwen mussten sie delegieren - denn so gut und wichtig das auch war, es hielt sie von ihrem eigentlichen Auftrag ab.

Manchmal ist es etwas ganz Gutes, das uns davon abhält, das Richtige zu tun. Wie können wir das erkennen, was das Richtige ist?

Denn wir sind Gottes Schöpfung. Er hat uns in Christus Jesus neu geschaffen, damit wir die guten Taten ausführen, die er für unser Leben vorbereitet hat. (Epheser 2,10 nlb)

Gott hat uns geschaffen, steht hier. Mit Körper und Seele. Lebendige Menschen. Und durch unseren Glauben an Jesus Christus sind wir neu geschaffen. Jesus erneuert unser Leben, indem er uns aus der Macht der Sünde befreit. Wozu das? Damit wir gute Taten tun, die Gott bereits vorbereitet hat. Die "vorbereiteten Werke", sozusagen. Ich glaube, die "vorbereiteten Werke" haben viel mit unseren Kernaufgaben zu tun. Sie helfen uns zu unterscheiden, was "nur gut" ist und was tatsächlich das Richtige ist. Das, was jetzt dran ist.

Wir finden die vorbereiteten Werke an vier Orten.

1. in Gottes Wort. Hier steht, was Gottes Wille für uns ist - als Menschen, als Christen, als Eltern, als Kinder, als Mitarbeiter, als Chefs... Siehe dazu z.Bsp. 1 Joh 2,14; Eph 5,21-6,9)
2. in unseren Begabungen. Jede Gabe weist nämlich auf eine Aufgabe.
3. in unserer Berufung. Im Beruf - wo wir vertraglich ein Aufgabenprofil bekommen. Und im Wissen, was unsere Berufung ist - so gibt es vorbereitete Werke, nämlich Kernaufgaben, für Väter und Mütter (das ist tatsächlich eine grosse Berufung), genauso wie für Missionare und Missionarinnen und alle anderen Arten von Berufung dazwischen.
4. Vorbereitete Werke finden wir, wenn wir aufmerksam durch den Tag gehen und uns von Gottes Heiligem Geist leiten lassen. Ich nenne sie "godly appointments" - von Gott gefügte Gelegenheiten...

- › Noch einmal: welches sind deine 3 Kernaufgaben?

Ich habe für mich 3 Kernaufgaben formuliert... 3 Aufgaben, die ich nun eigentlich auf jeden Lebensbereich übertragen kann. Vielleicht inspirieren sie dich auch.

1. Beten - das ist mein Priesterdienst. So pflege ich meine Beziehung zu Gott. So bringe ich all die Menschen regelmässig vor Gott, mit denen ich zu tun habe.
2. Lieben - das ist mein Hirtendienst. So erziehe ich. So versorge ich meine Familie. So verhalte ich mich in der Gemeinde. So will ich meinen Mitmenschen begegnen.
3. Lehren - das ist meine Motivationsgabe. So leite ich. So begleite ich. So evangelisiere ich. So helfe ich. So musiziere ich.

In das hinein möchte ich dir zusprechen - wie es Jitro dem Mose sagte: Gott ist mit dir!

Wen frage ich für Unterstützung?

Das Motiv von Mose war: er will dem Volk Gottes Willen zeigen. Ein gutes Motiv. Die Methode, dies zu tun war aber burnoutfördernd. Die Empfehlung von Jitro war also: hol dir Unterstützung. Das hilft nicht nur dir, sondern auch die Leute werden wieder zufrieden sein. Und by the way stellen wir fest: so bekommen nun viel mehr Leute die Gelegenheit, ihre Gaben auch einzusetzen, indem Mose nicht alles selber erledigen wollte.

Schön ist, dass Jitro einige Eigenschaften aufzählt, welche solche Unterstützer haben sollen: fähig, gottesfürchtig, zuverlässig und unbestechlich. Ich nehme dazu gerne noch zwei weitere biblische Kriterien: Weisheit und erfüllt mit dem Heiligen Geist (Apg 6,3). Wir merken, bei Unterstützern, die in eine verantwortliche Aufgabe hinein kommen, ist nicht nur wichtig, dass sie dann auch Helfen KÖNNEN, sondern auch, wie ihr Charakter ist und ob sie mit Gottes Kraft oder aus eigener Kraft unterwegs sind. Gaben und Charakter.

Nun gut, diese Empfehlung versuchen wir in der Gemeinde anzuwenden. Dass wir Mitarbeiter haben, welche nach Gaben eingesetzt sind. Und dass wir unseren Charakter durch den Glauben an Jesus verändern und prägen lassen - wie es in Galater 5,22f heisst.

Doch die Frucht, die der Geist wachsen lässt, ist: Liebe, Freude, Frieden, Geduld, Freundlichkeit, Güte, Treue, Sanftmut und Selbstbeherrschung. Gal 5,22 neu

- › Aber wie sieht es aus im Berufsleben? Und wie in der Familie? Sind dies auch wichtige Eigenschaften, um jemanden zu finden, dem wir eine Aufgabe anvertrauen können? Wenn nein, welche dann sonst? Wenn ja, achten wir auch darauf?
- › Wie können wir diese Eigenschaften trainieren als Teil der Familienkultur?

Organisiere dich

Jitro zeigte dem Mose eine Möglichkeit auf, wie die Beratung des Volkes besser ablaufen kann. Das hat mit Organisation und mit Verantwortlichkeiten zu tun. Wer ist wofür zuständig? Wem sollte man es unbedingt sagen, wenn irgendwo ein Problem auftaucht? Überhaupt: wie können wir sicherstellen, dass alle in der Familie, oder in

der Gemeinde, oder auf der Arbeit, oder in der Schule, rechtzeitig informiert sind, wenn es eine Änderung gibt?

Hier sind wir wieder bei der Selbstführung angelangt.

Und auch bei der Führung von anderen. Wenn Mose nämlich eine solch wichtige Aufgabe an weitere Leiter überträgt, dann behält er selber doch die Verantwortung, das ganze Volk zu führen. Denn das ist seine Berufung und gehört zu seinen Kernaufgaben. Wie kann er also sicherstellen, dass seine Unterstützer selbst auch im Sinn von Gott das Volk leiten und richten? Das steckt alles drin in der Empfehlung von Jitro.

Mose bleibt mit diesen Leuten auf Tuchfühlung. Mose kommuniziert selbst die Anweisungen, die er von Gott bekommen hat, das überlässt er nicht anderen. Und Gott beschenkt diese Mitarbeiter auch mit seinem Heiligen Geist.

Der dritte Tipp von Jitro - also da waren die Kernaufgaben, dann die Kriterien für Unterstützer - ist also: mach dir Gedanken über das "wie?" und über das "wer?" Es passiert nicht von selbst, dass es einfach zufällig alles gut rauskommt. Gestalte die Abläufe. Rede. Bleibe nah bei deinen Leuten. Und nah bei Gott.

Fazit

Aufgabe

Suche dir 3-5 Steine aus und beschrifte sie mit deinen Kernaufgaben. Wähle dabei selbst, ob Beruf oder Familie oder Gemeinde - oder alles...

Fülle den Burnout-Test aus - oder wenn du merkst, dass du auch überlastet bist, kläre diese Situation. Im Begleitheft findest du Tipps, wie du vorgehen kannst. Suche das Gespräch, lass für dich beten, nimm gerne auch Seelsorge in Anspruch. Schäme dich nicht, Hilfe zu suchen. Es hat mit der Kunst, sich selber zu führen, zu tun, wenn man dann Hilfe holt, wenn man sie braucht.



Vertiefung

Wenn du Jitro um einen weisen Rat bitten dürftest, was wäre deine Frage?

Merkvers

