



**Stiftung
Therapeutische
Seelsorge**

Lernen. Helfen. Erleben

„Energiediebstahl – was raubt mir die Kraft?“

Vor Jahren fuhr ich einen Wagen, bei dem sich immer wieder die Batterie entleerte. Fachleute erklärten mir, dass etwas ständig ca. 300 mA Strom zieht, selbst wenn der Wagen steht. Lange konnte keine Werkstatt den Fehler finden. „Energiediebstahl“ nennen wir es, wenn Strom, Öl oder Gasdiebe illegal Energie abzapfen. Das wird in unserem Strafgesetzbuch mit Freiheitsstrafe bis zu fünf Jahren geahndet. Energieräuber aber, die seelische und körperliche Energie unmerklich verschleiben, sind schwer dingfest zu machen. Irgendwann spürst du: „Der Akku geht leer!“

Vermeehrt melden sich heute Ratsuchende in meiner Therapiepraxis mit den Worten: „Ich kann nicht mehr!“ Das Burnout-Syndrom ist in aller Munde und immer stellt sich dabei die Frage: „Wer oder was raubt mir denn eigentlich die Kraft?“

Ich denke dabei an jene verzweifelte Mutter. Das „Zappelphilipp-Syndrom“ ihres Sohnes und die Pflege des alten Schwiegervaters ließen sie irgendwann spüren: „Ich pack es einfach nicht mehr!“

Jemand anderes berichtet aus seinem Berufsleben, von dem patriarchalischen Chef mit seiner Unehrllichkeit und Machtgehab, dem es nie recht zu machen ist und dem Kollegen mit seiner festgefahrenen Meinung.

Da leidet der Gemeindepastor schwer unter der Trägheit seiner Gemeindeglieder. Dabei könnte es doch so gut vorangehen und die Voraussetzungen wären doch da, Menschen eine geistliche Heimat zu geben. Du spürst, wie etwas dir ständig Kraft entzieht.

Energiediebstahl hört sich nach gemeinen Attacken an

Wer beraubt wird, beklagt sich, und das zu Recht: Wer wagt es eigentlich, mir meine Lebensqualität zu nehmen? Wir möchten aufbegehren und fragen nach dem Schuldigen. Sind es nicht niederträchtige Menschen, böse Gegebenheiten, gemeine Sachzwänge die unser Leben einengen und Kräfte zehren, - oder ist es gar Gott, der mir die Lebensumstände aufbürdet? Spätestens jetzt spüren wir als Christen, dass in diesen Gedanken etwas nicht stimmt. Schließlich möchten wir Gott nicht die Schuld geben. Also: Runter schlucken nach dem Motto: „Gib dich zufrieden und schweig fein still“ und weiter machen wie bisher? Das würde uns nur noch tiefer in die Misere treiben.

Wir müssen unsere Augen öffnen für den wirklich gefährlichen Krafträuber. Ich will ihn die **„mangelnde Orientierung“** nennen:

Hast du nicht auch schon erlebt, wie sich durch Bibelstudium, Predigt oder Gebet in dir ein nachhaltiger Perspektivwechsel vollzog? Der Blick auf Gott erinnert dich daran, dass es nicht die Tatsachen sind, die dich fertig machen. Vielmehr ist es deine Sicht der Dinge, deine Wahrnehmung, deine Deutung der Tatsachen und Verhältnisse. Schon Epiktet (griech. Philosoph ca. 100 n.Chr.) sagte weise: „Nicht die Dinge selbst beunruhigen die Menschen, sondern die Meinungen und die Beurteilungen über die Dinge“.

Was sind nun Kennzeichen dieser mangelnden Orientierung?

Fehlende Selbstreflexion. Orientierungslose Menschen haben sich selbst nicht mehr im Blick. Empfindungen wie Verlust, Trauer und Ärger wurden lange ignoriert, bis sie scheinbar verschwanden. Ohne über das eigene Ergehen alleine oder mit einem Seelsorger zu reflektieren, merkt man leider oft viel zu spät, wie ausgetrocknet die Seele ist.

Leidendes Opferverhalten. Der Mensch in der Opferrolle will nicht wahr haben, wie sehr er im Grunde sich nur noch selbst im Blick hat. Voller Selbstmitleid meint er sich in sein Schicksal fügen zu müssen und ist der Überzeugung, das Leben spiele ihm böse mit.

Zwingendes „Muss“. Das Denken, dass dieses oder jenes im Leben so gehen muss wie es den eigenen Vorstellungen oder denen der anderen entspricht, bringt enorm unter Druck. Die Furcht davor, dass etwas anders läuft als geplant, kann zu unendlichen aber nutzlosen Sorgen führen. Auch die Scham, bei möglichen Fehlschlägen als Versager da zu stehen und bloß gestellt zu werden, kann zum Menschenschinder werden. Dabei steht in unserem Leben jenes „Muss“ nur über einer Sache: Wir *müssen* sterben, und vor Gott stehen (Hebr.9,27), sonst nichts.

Diese Syndrome zeigen, wie leicht wir uns „die falsche Brille aufsetzen“. Gott lädt uns ein, unsere Situationen dagegen neu und aus einer anderen Perspektive zu betrachten. Das geht nur, wenn wir den Blick auch mitten im Alltagssturm auf Jesus richten. Petrus macht uns diesen Blickwechsel vor. An der Hand Jesu konnte er schließlich über den Dingen stehen.

So war es auch kein gemeiner Krafträuber von außen, der meinen Wagen, lahm gelegt hatte. Keine „niederträchtige Attacke“ eines „Energiediebes“ hat Strom gezogen, - es war auch hier nur ein kleiner, allerdings aber ein folgenschwerer Fehler - im Motor selbst.

Dr. Michael Hübner, Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut, Prediger

E-Mail -> michael.huebner@stiftung-ts.de,
Tel. 09874-66777, Fax 09874-66778
Anschrift: Michael Hübner, Lange Länge 26, 91564 Neuendettelsau
Homepage: www.stiftung-ts.de

Berufliche Tätigkeit:

Studienleiter der Stiftung Therapeutische Seelsorge (TS) für Seminare zu Therapeutischer Seelsorge und Beratung in den christlichen Gemeinden, Psychotherapie- und Beratungspraxis, Dozent bei der Akademie christliche Führungskräfte (AcF), diverse Vortragsreisen im In- und Ausland über Seelsorge, Ehe und Familie, Buchautor.

Kurzvita: Jahrgang 1953, verheiratet, 5 erwachsene Kinder, theologische Ausbildung an der Theolog. Hochschule Tabor, Marburg; mehrere Jahre Pastor in Bayern und Niedersachsen, dann Kinderevangelist und Familienreferent im Deutschen Gemeinschafts-Diakonieverband (DGD), Ausbildung zum Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeuten

Themenangebot: Vorträge und Seminare in christlichen Gemeinden u.a. Institutionen