

kurz & knapp	04-05
Leb los!	06-07
Erste Hilfe bei Burnout	08
Platz für Neues	09
Service & Hilfe	10
Rätsel & Rezept	11



Wenn es einfach nicht mehr geht ...

Liebe Leserin, lieber Leser!

Über Burnout wurde in den letzten Jahren viel gesprochen und geschrieben. Manche halten dieses Leiden für eine Mode-Krankheit und deutlich überschätzt. Andere wiederum weisen besonders auf die volkswirtschaftlichen Folgekosten des Burnout-Syndroms hin, die in der EU jährlich rund 20 Milliarden Euro betragen sollen.

Eigentlich ist es egal, wie diese Krankheit bewertet wird. Denn es geht um die Menschen, die unter diesem chronischen körperlichen und emotionalen Erschöpfungszustand leiden, der oft einhergeht mit den typischen Beschwerden einer depressiven Erkrankung.

Die Ursachen können vielfältig sein: permanenter Stress, überhöhter Arbeits-

druck oder auch ein zu hoher Anspruch an sich selbst. Oft sind es gerade diejenigen, die es gut meinen, die möglichst vielen Menschen helfen oder besonders gute Arbeit leisten wollen - und dabei in dieses klassische Ungleichgewicht von Anforderungen und Ressourcen geraten.

Dass Burnout auch vor gläubigen Menschen nicht haltmacht, beschreibt der Heilsarmee-Offizier Alfred Preuß in seiner - sehr persönlichen - Geschichte auf den Seiten 6 und 7. Selbstverständlich gibt es jede Menge Literatur zum Thema. Wir haben auf Seite 8 für Sie eine Reihe von Büchern zusammengestellt, die sich mit dem Leiden aus einer christlichen Perspektive beschäftigen.

Jesus hatte keinen Burnout, deutet einer dieser Buchtitel an. Aber ich bin mir sicher, dass Jesus Menschen versteht, die darunter leiden. So interpretiere ich zumindest seine Einladung an alle, die sich abmühen und unter ihrer Last leiden. Sie finden die Einladung auf Seite 12.

Jesus will uns Ruhe schenken! Gerade jetzt, im Spätherbst, tun uns solche Lichtblicke gut. Ich wünsche Ihnen besonders viele positive Impulse und Gottes starken Segen in der dunklen Jahreszeit.

Ihr Andreas W. Quiring
Redaktion



Jesus will uns Ruhe schenken!