

Thema **Selbstführung**
Was hilft dir im Ehrenamt nicht auszubrennen?

"Was hat ein Mensch davon, wenn er die ganze Welt gewinnt, aber zuletzt sein Leben verliert? Womit will er es dann zurückkaufen? Matthäus 16,26

Kennt ihr auch die Situation: Ihr habt es eilig, steigt ins Auto und eure Tankanzeige zeigt euch an, dass es gerade so reichen könnte, um euer Ziel zu erreichen? Was macht ihr? Geht ihr das Risiko ein, den Termin ganz zu verpassen, oder kommt ihr lieber 5 Minuten später und legt einen Stopp zum Tanken ein? Oder einmal weitergedacht: Ihr habt 200 km vor euch und euer Display zeigt eine Restreichweite von 100 km an. Geht ihr das Risiko ein?

(Quelle: In Anlehnung an die Geschichte „Leergefahren“ aus der InstaBibel (2020), Deutsche Bibelgesellschaft)

Ist das nicht ein Abwägen, welches wir dauerhaft in unserem Leben bei beruflichen, privaten oder ehrenamtlichen Verpflichtungen machen? Nachdem Motto „Ja klar das passt noch“. Aber auch nur so lange, bis es eben nicht mehr klappt.

Auch wenn unser Leben gefühlt immer schneller wird, ist das kein neues Phänomen. Lasst uns mal in Jesu „ersten Arbeitstag“ schauen. Erster Arbeitstag meint Markus 1, wo der Beginn seines Wirkens beschrieben wird. Nachdem er ein paar Jünger eingesammelt hat, geht es so richtig los. Erst in der Synagoge lehren, die Schwiegermutter des Petrus beim Mittagessen heilen, nachmittags sich noch um Kranke und Besessene kümmern. Ein echter Vollgas-Tag. Aber wie ist der Tag eingerahmt?

Mit der Berufung der ersten Jünger startet das Kapitel. Jesus startet damit, sich Weggefährten zu suchen. So hat auf der letzten Weltratstagung der amtierende YMCA Generalsekretär Carlos Sanvee passenderweise folgendes gesagt: „Wenn du schnell gehen willst, dann geh alleine. Wenn du weit gehen willst, dann geh mit anderen zusammen“ (Original: “If you want to go fast, go alone. If you want to go far, go together”).

Und nach diesem vollen Tag, bevor der nächste startet, zieht sich Jesu zurück in die Stille, in das Gebet mit seinem Vater. So lesen wir: “Und am Morgen, noch vor Tage, stand er auf und ging hinaus. Und er ging an eine einsame Stätte und betete dort.” Markus 1,35

Ein Schema, was wir bei Jesu immer wieder erkennen: Gemeinschaft – mit seinen Jüngern und mit Freunden. Geistliche Gemeinschaft, aber auch einfach zusammen feiern und das Leben genießen.

Und genauso Zeit allein mit seinem Vater, Zeit der Stille. Das heißt:

Zeit des Gebets für uns und andere.

Zeit des Reflektierens und überdenken, was alles so auf uns einströmt und uns gerade beeinflusst.

Zeit des Neuausrichtens. Gott zuhören, um seine eigenen Ziele und Prioritäten daran auszurichten.

Denn, um auf Dauer brennen zu können, um auf Dauer sich leiten und Einfluss auf andere nehmen zu können braucht es eine Vision, braucht es ein Ziel, was einem hilft auf Kurs zu bleiben. Und dabei gilt, dass die Richtung viel wichtiger ist als die Geschwindigkeit. Hier kann uns die Stille bei helfen. Und Stille – wie Jesu sie gelebt hat – heißt nicht, sich nur abzulenken. Er hatte damals keine Serien, kein Smartphone oder keine Dauermusikbeschallung, aber er hätte sicher auch genug Möglichkeiten zur Ablenkung gefunden. Und wir sehen am Beispiel vieler Geschichten in den Evangelien, wie Jesu aus diesen Zeiten der Gemeinschaft und der Stille immer wieder rausgegangen ist, um für andere da zu sein.

Um jetzt zum Ende hin etwas praktischer zu werden. Eine Frage an euch. Kennt ihr eine Geschichte wo Jesu gestresst oder getrieben gewirkt, hat so wie wir es oft sind? Ist je überliefert, dass er sagt: „Alles gut, aber viel zutun gerade“?

Es ist gut sich bewusst zu machen, dass Stress erst einmal in uns entsteht und nicht zwangsläufig durch die Umstände um uns herum. Jesu hatte sehr viele äußere Stressfaktoren, aber durch alle Geschichten hindurch hat ihn seine innere Ruhe ausgezeichnet. Und davon können wir so einiges lernen.

Dazu haben wir euch zwei Praxisbeispiele/Tipps mitgebracht, gerne dürft ihr später im Austausch eure eigenen dazulegen!

1) „Rauszeit“

2023 wurde vom YL Team die erste „Rauszeit Freizeit“ veranstaltet. Ein Angebot für junge Erwachsene einfach mal rauszukommen. Eine Freizeit, wo maximal 20% der Zeit mit Essen, Andacht, Lobpreis und Abendmahl verplant waren und der Rest einfach ein ungeplant und frei war. Ungeplant zum Rauskommen, Gespräche führen, Gemeinschaft genießen aber auch Zeit mit Gott verbringen so wie es jeder gerade brauchte. Das Feedback einer Teilnehmerin am Ende lautete sinngemäß: „Die zwei Tage haben für mehr Erholung gesorgt als eine Woche Urlaub, weil ich einfach mal das machen konnte, was ich gerade wollte. So ganz ohne schlechtes Gewissen, dass etwas anderes geplant ist oder was auf meiner ToDo Liste steht“.

Ein anderes Beispiel ist Chris Pahl, Projektleiter des Christival 2022, der in mehreren Interviews und Zeitungsartikeln davon erzählt, dass er sich jedes Jahr bewusst für eine Woche mit Bibel, Buch und sonst nichts in eine Blockhütte an einen See in Norwegen einmietet. Seine ganz persönliche Rauszeit zum Krafttanken für Beruf und Alltag.

Von daher unsere Frage an euch. Wann habt ihr euch das letzte Mal eine wirkliche Rauszeit eingeplant?

2) Methode „Unverhandelbar“ (Michael Herbst und Henry Cloud)

In dem Buch „Von der Dunklen Seite der Macht“ stellen Michael Herbst und Henry Cloud die These auf, dass viele Leiter auch an ihrer eigenen Erschöpfung scheitern. Das ständige Verschieben der eigenen Grenzen kann einfach zu einer tiefen Erschöpfung führen, die auch dafür sorgt, dass wir nicht mehr richtig wahrnehmen, was um uns herum passiert und im schlimmsten Fall in einer Depression oder einem Burnout endet.

Die beiden Autoren stellen das Konzept des „Unverhandelbaren“ vor. Das heißt sich bewusst aufschreiben und definieren, was für mich „unverhandelbar“ ist. Was brauche ich mindestens für

mich und ist meine persönliche Grenze. Das kann eine Anzahl an freien Wochenenden pro Jahr sein, die zwei Wochen Urlaub im Sommer, die Tage mit dem Partner oder guten Freunden, aber auch die Woche Stille im Kloster oder Zeit für eine bestimmte Anzahl an entspannten Gottesdienstbesuchen am Sonntag.

Sich selbst eine Grenze setzen, fest einplanen als „unverhandelbar“, das wirklich einmal aufschreiben und dadurch festmachen, ggf. einer Vertrauensperson zeigen die einen drauf hinweist, wenn man wieder versucht ist diese Grenze zu überschreiten.

Jetzt im folgenden Gesprächsteil dürft ihr gerne für euch entscheiden, wie tief ihr in das Thema einsteigen wollt. Vielleicht habt ihr auch ganz eigene Ansätze, wie ihr auf euch und eure Ressourcen aufpasst. Die dürft ihr gerne teilen! Was auf jeden Fall deutlich werden soll: Wie wichtig Gemeinschaft ist, um langfristig unterwegs sein zu können, und wie wichtig und gut es ist, auf sich selbst aufzupassen. Auch mal „Nein“ sagen zu können und sich seiner eigenen Grenzen bewusst sein.

Diesen ausgearbeiteten lighter.-Entwurf dürft ihr dabei gerne für eure Situation anpassen. Wir freuen uns über eure Erfahrungen, euer Feedback oder Verbesserungsvorschläge per Mail an:

youngleaders@cvjm-westbund.de

Programmablauf

Zeit	Programm	Besonderheit
20-25 min	<p><i>Ankommen</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Gäste willkommen heißen: Jede:n persönlich begrüßen - Zeit für alle, sich ein Getränk zu nehmen oder zu bestellen - Einander wahrnehmen und Zeit für Smalltalk 	Zettel mit Ablauf und Liturgie sowie Bierdeckel liegen für jede:n auf dem Tisch
1 min	<p><i>Begrüßung</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Eine Person begrüßt alle Gäste zu lighter. und eröffnet den Abend offiziell - Aktion: Anstoßen mit allen 	Moderation sollte zentral sitzen, sodass sie von allen gut gesehen und gehört werden kann
2 min	<p><i>Ablauf des Abends</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Hinweis auf Zettel mit Ablauf - Ggf. Kurzvorstellung von Gästen - Jetzt erwartet dich ein Gedanke zu unserem Thema „Brennen, ohne auszubrennen“ - Ansonsten wird heute Abend viel Zeit sein für Gespräche und das, was dir gut tut 	
15-20 min	<p><i>Impuls (5 min)</i> Teilt einige Gedanken zum Thema „Brennen, ohne auszubrennen“ und der aufgeworfenen Fragen.</p> <p><i>Persönliche Ebene</i> Fragen:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Wann hat du dir das letzte Mal ganz bewusst eine “Rauszeit” genommen? 2) Was ist für dich “unverhandelbar”? 3) Henry Ford: „Ob du denkst, dass du etwas schaffst, oder etwas nicht schaffst, du hast immer Recht” Henry Ford --> Wahr oder falsch? Was meinst du? 	Wichtig: Für den Austausch mit Sitznachbar:innen dienen Bierdeckel als Gesprächsanregung – schreibe oder klebe (auf Etiketten) vorher die Fragen darauf!
3-5 min	<p><i>Lichtpunkt - Liturgie</i> Zu lighter. gehört auch ein Moment des Innehaltens. Alles, was uns heute Abend bewegt, wollen wir Gott anvertrauen und unsere Gedanken auf IHN ausrichten.</p>	Die Liturgie findet ihr als bearbeitbares Dokument im Downloadbereich. Die fett gedruckten Worte können alle gemeinsam sprechen