



Burnout und brennendes Herz

Predigt am 06.04.2026

Burnout. Das Wort taucht immer wieder auf, wo Menschen vor allem in helfenden und pflegenden Berufen ihre Situation ansprechen. Burnout. Ausgebrannt. Krankenschwestern, Pfarrern, Lehrern und Erzieherinnen geht es oft so: Ich bin ausgebrannt. Ich habe mich hundertprozentig in meinem Beruf eingesetzt, habe den Kranken oder den Schülern meine ganze Kraft gewidmet – aber jetzt, nach 20, 30 Jahren geht's nicht mehr. Die Luft ist raus, der Schwung ist weg, Lust und Liebe sind dahin. Die innere Müdigkeit hat mich voll im Griff. Da ist eine Kluft zwischen den Erwartungen an mich und der Kraft in mir – und die wird immer größer. Ich bin überfordert. Ich bin ausgebrannt. Burnout.

In der Emmausgeschichte finden sich auch zwei Burnout-Leute. Die beiden Jünger unterwegs sind durch den Tod Jesu tief getroffen. Ihre Hoffnung ist am Nullpunkt. Was soll das Leben noch? Was für einen Sinn gibt es überhaupt noch für uns, wenn das Kreuz alles durchkreuzt und einen Strich durch die Lebensrechnung macht? Ausgebrannt, ausgepowert sind die beiden unterwegs. Aber dann geht einer mit ihnen, spricht mit ihnen, isst mit ihnen: der Herr selbst. Der Auferstandene. Schließlich fragen die Jünger: „Brannte uns nicht das Herz in der Brust, als er unterwegs mit uns redete und uns den Sinn der Schrift erschloss?“

Statt ausgebrannt, burnout – also nun das „brennende Herz“! Ich kann das nachfühlen: Nach einer Begegnung steht ein Mensch auf einmal „in Flammen“, er ist „Feuer und Flamme“, das Herz brennt vor Sehnsucht und Leidenschaft. Liebesgeschichten fangen so an. Nicht alle hören so auf.

Wie lange hält das Herz es aus, zu brennen – zu brennen aus Liebe, aus neu entfachter Hoffnung und Zuversicht? Wird es ein Strohfeuer sein – kurz begeistert, lang entgeistert? Oder kommt es zum Dauerbrenner? Niemand kann das von sich sagen – weder in der Liebe noch im Glauben oder in der Hoffnung. Wir wissen auch nicht, wie es mit den Emmausjüngern weiterging, als die neue – brandneue – Erkenntnis des Auferstandenen sich in ihnen gesetzt hatte. Wie war das wohl, als die Jahre ins Land zogen – brannte ihr Herz da immer noch, als sie 60 oder 70 oder 80 Jahre alt waren? Ich stelle mir vor: vielleicht nicht mehr als lodernde Flamme, aber immer noch als Glut. Und eine Glut kann ja ausreichen, um sich und andere zu wärmen. Heruntergebrannt zur Glut – aber nicht ausgebrannt. Vielleicht ist das ein Bild für die Christenheit heute, wo die

St. Medardus
Jockuschstr. 12
58511 Lüdenscheid



Johannes Broxtermann: Burnout und brennendes Herz

feurige Begeisterung eher selten lodert, aber die kleinen Herdfeuer und Öfchen mit der Glut noch weithin zu finden sind.

Damals haben Worte das Herz zum Brennen gebracht. „Brannte uns nicht das Herz, als er unterwegs mit uns redete?“ Ja, es gibt Worte, die aufschließen können – so wie ein Schlüssel zugespernte Türen wieder öffnet. Worte sind nicht immer nur „Schall und Rauch“, sondern oft wie Blasebälge, die die Funken in der Glut wieder anfachen. Das habe ich oft selbst erlebt. Worte gaben mir Mut, halfen mir, über die gedrückte Stimmungslage hinauszukommen. Worte weiteten mein Herz. Meist waren es gesprochene Worte, manchmal geschriebene oder gedruckte. Sie führten mich dahin, selber Worte zu finden – Worte des Gebetes, in denen das Innere „aus dem Mauselloch“ herauskommt. Was mir wie Asche vorkam, enthielt Gott sei Dank noch genug Glut.

Einen kräftigen Funkenflug wünsche ich uns allen!

© Johannes Broxtermann, 2026