

## "Jesus - Meister des maßvollen Helfens"

Als Seelsorger der pastoralen Überlastung mit biblischen Mitteln begegnen lernen.

Wer sich als Seelsorger im kirchlichen Dienst selbstkritisch beobachtet, spürt, dass er dabei **als geistlicher Mensch einer starken Versuchung ausgesetzt** ist: Wir suchen die unendliche menschliche Not um uns herum in ebenso unendlicher Weise zu lindern. Wir nehmen bei unserer seelsorglichen Arbeit für unsere Hilfsbereitschaft allzu oft Maß am unendlichen Elend. Dabei ist angemessener, Maß zu nehmen an der Begrenztheit unserer eigenen persönlichen Möglichkeiten.

Wir möchten allzu gerne und oft spontan auf viele Hilferufe antworten und fühlen uns für alle möglichen Sorgen, Nöte und Probleme zuständig. Wir gewöhnen uns an, auch dort zu helfen, wo wir unter Umständen gar nicht helfen müssten. "Mensch, da sollte ich um Gottes Willen unbedingt auch noch etwas tun!" wird als **"getaufter seelischer Antreiber"** zum häufigen Begleiter unserer Arbeit. Wir tun uns sehr schwer damit, uns abzugrenzen gegenüber dieser Not. Das ist auch schwer, da sie wie im Evangelium pausenlos und lautstark ruft: *"Herr, hab Erbarmen mit mir!" (Mk 10, 47).*

Ein schlechtes Gewissen, "eigentlich" noch mehr tun zu müssen, begleitet uns ständig. **70 oder mehr Arbeitsstunden in der Woche** sind so bei Kollegen üblich. Immer noch gilt es ja, etwas zu tun. Etwas feiern. Jemanden besuchen oder anrufen. Etwas vorbereiten oder vortragen. Etwas lesen. Oder etwas ordnen und aufräumen.

So wird es zunehmend schwerer, uns Zeit für uns selbst und unsere eigenen Bedürfnisse zu nehmen. Ganz zu schweigen von Zeit für diejenigen unserer Umgebung. Für die Familie. Für Nachbarn. Freunde. - Und ebenso für Arbeitskollegen und Mitarbeiter.

Diese Verhaltensweise überfordert uns. Wir werden **"Selbst-Überforderer"**. Von der Arbeitsmenge her überbeansprucht, von der Qualität der Arbeit hingegen unterfordert.

Als Neuling im kirchlichen Dienst war ich entsetzt über diese weit verbreitete Arbeitshaltung. Hier gibt es eine **"Überlastungs- und Überforderungsfalle"**, die zu einem übermenschlichen Arbeitsmaß führt. Zum einen fällt es uns schwer, abzuschalten und neben der Arbeit ein einigermaßen geruhames Hobby als Ausgleich aufrecht zu erhalten. Zum andern leben wir jahrelang hart am Rande des burn-out, des Hörsturzes oder des Herzinfarktes. Nur gravierende gesundheitliche Störungen holen uns für eine Weile aus der pastoralen Tätigkeit heraus. "Wer nicht abschaltet, der wird eben abgeschaltet", so das lapidare Fazit eines Krankenhausseelsorgers.

Viel Gutes bleibt ungetan (und wird auch immer bleiben). Dies wird von uns wie von vielen anderen im sozialen Bereich tätigen Kolleginnen und Kollegen als ungemein belastend empfunden. Das Kind, das am Meeresstrand laufend Wasser in ein Loch schöpft und nie zu Ende kommt, wird zum Sinnbild des unendlichen und unerschöpflichen seelsorglichen Tuns: So viel wir auch schöpfen, "es reicht nie".

Neuerdings wird nun dem pastoralen Personal ans Herz gelegt, mit Hilfe moderner Zeitmanagement-Methoden mit der Arbeitszeit effizienter umzugehen und effektiver zu helfen. Dabei könnte man sich sogar auf das Wort Jesu berufen: *"Die Kinder dieser Welt sind im Umgang mit ihresgleichen klüger als die Kinder des Lichtes" (Lk 16,8).*

In der Tat hat sich außerhalb der Kirche häufig ein verantwortungsvoller Umgang sowohl mit der begrenzten eigenen Arbeitszeit und -kraft als auch mit jener der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter herausgeprägt. Davon kann man auch im pastoralen Dienst ohne weiteres lernen. Ein kluger Umgang mit der eigenen Arbeitszeit und -kraft ist uneingeschränkt zu begrüßen. Die verschiedensten zeitgenössischen Techniken und Arbeitsmittel gilt es also angemessen zu nutzen.

Beim Nachdenken zeigt sich aber: Der gravierende Unterschied zwischen technischen und kaufmännischen Arbeitsinhalten und -ergebnissen einerseits und sozialen, genauer: pastoralen Arbeitsinhalten und -ergebnissen andererseits kann nicht unberücksichtigt bleiben! Soziale Arbeitsinhalte sind ungleich stärker auf qualitative Ergebnisse ausgerichtet. Nur zahlenmäßige Ergebnisse zu erwarten führt am Zweck unseres Dienstes vorbei. Quantität und Qualität von seelsorglichen Arbeitsergebnissen sind daher nur bedingt "kompatibel". Zudem wirken sie sich auf die Schaffenskraft und Arbeitsfreude völlig verschieden aus. Ein "Immer mehr" an Quantität zermüht, an Qualität hingegen beglückt.

Ein immer geschickteres pastorales Arbeiten, ein besserer Umgang mit der Arbeitszeit als Seelsorger wird die tiefer liegenden seelischen Mechanismen, um die es in diesen Überlegungen hier geht, keinesfalls lösen - und auch nicht lösen können.

Als "Helfer-Syndrom" hat Wolfgang Schmidbauer diese Mechanismen beschrieben, die häufig zur Überforderung in den sozialen (und damit auch pastoralen) Berufen führen. (Eine Suchmaschine liefert im Internet allein über 13.000 Hinweise zu diesem Begriff.) Abgesehen von einigen Überlegungen zum Stichwort "Gefahren der Nächstenliebe" findet sich allerdings wenig im Internet, wenn es darum geht, wie wir dieser Versuchung mit biblischen Mitteln, genauer: mit den Mitteln Jesu, begegnen können.

Dabei zeigen die Evangelien, dass Erfahrungen der Überforderung durch die allgegenwärtige menschliche Not auch damals von ihm und seinen Jüngern erlebt wurden. Allerdings ist bemerkenswert und lehrreich, wie sie darauf reagiert haben! Überrascht entdecke ich in **Jesus** den "**Meister des maßvollen Helfens**". Er ist auch darin unser Vorbild. Als Vorbild, auf Dauer wirkungsvoll seelsorglich tätig zu bleiben - und zwar mit unserem je eigenen Arbeitsmaß.

Diesem "Meister des maßvollen Helfens" will ich nun in diesen "**Geistlichen Betrachtungen**" mit drei Schritten nachspüren: Ich beobachte zuerst dieselben Erfahrungen von Überforderung und ihren Wirkungen bei ihm. Danach betrachte ich seine "proaktiven" Schritte, um Überforderung zu vermeiden, und schließe in der Betrachtung, was er "re-aktiv" getan hat, wenn Überforderung unvermeidlich war.

### **Dieselben Erfahrungen: Allgegenwärtige Not gab es auch schon damals.**

Menschliche Not gab es offenkundig schon immer. Und immer schon in den unterschiedlichsten Ausprägungen als menschliche oder kosmische Katastrophen. Und mit ihnen das Bedürfnis und die Sehnsucht, diese Not zu heilen und zu stillen. Beispielhaft verweisen die Evangelien auf kollektives Elend, wie den *Kindermord in Bethlehem (Mt 2,16)* oder *das durch Pilatus veranlasste Tempelmassaker an den opfernden Galiläern (Lk 13, 1)*.

Die Erwähnung der vielen Kranken, Blinden, Tauben und Besessenen der Heilungsgeschichten lässt erahnen, wie groß die Not aufgrund unzureichender medizinischer und

hygienischer Bedingungen damals war. - Menschliche Not ist in quantitativer Hinsicht noch nie erfassbar gewesen. Unzweifelhaft ist hingegen, dass diese Not für den, der sich ihr zuwendet, immer schon jedes erträgliche Maß überschritten hat.

**Dieselben Erfahrungen: Angefochten durch den Antrieb, allen helfen zu wollen.**

Die Evangelien berichten an verschiedenen Stellen, dass der Herr "alle heilte" und "alles heilte". Einige Sätze sollen dies belegen: *"Er zog in ganz Galiläa umher, lehrte in den Synagogen, verkündete das Evangelium vom Reich und heilte im Volk alle Krankheiten und Leiden. Und sein Ruf verbreitete sich in ganz Syrien. Man brachte Kranke mit den verschiedensten Gebrechen und Leiden zu ihm, Besessene, Mondsüchtige und Gelähmte, und er heilte sie alle"* (Mt 4, 23-24). Oder: *"Am Abend, als die Sonne untergegangen war, brachte man alle Kranken und Besessenen zu Jesus. Die ganze Stadt war vor der Haustür versammelt, und er heilte viele, die an allen möglichen Krankheiten litten, und trieb viele Dämonen aus."* (Mk 1,32-34, vgl. auch Mt 8,16 und Mt 9,35.)

Wie oft sind wir beseelt vom Wunsch, ebenfalls immer mehr "der gute Hirt" (Joh 10, 11-15) für alle uns anvertrauten Leute zu werden. Das ist auch ein herrlicher und begnadeter Wunsch! Nur setzt bekanntlich die göttliche Gnade unsere begrenzte Natur voraus! Ein guter Hirte können wir daher nur werden, wenn wir unsere Talente, Kräfte und unser Maß beachten - ansonsten stehen wir in der Gefahr, wie das österreichische Sprichwort sagt: "Ein Lump zu sein, der mehr gibt, als er hat".

Dem Herrn nachfolgen zu wollen, ist erstrebenswert. Allerdings dürfen wir dabei dreierlei nicht übersehen, wenn wir der Versuchung der puren Nachahmung widerstehen wollen:

**Es ist "der Herr". Wir sind "nur wir".** Als Jünger stehen wir immer unter dem Meister und nicht auf derselben Stufe. Und so ist das, was er tat, uns zu tun noch lange nicht vergönnt! Wir wandeln doch auch nicht spät abends über das Wasser (Joh 6, 19)?

Wir müssen zudem selbstkritisch darauf achten, dass wir mit unserem guten Willen **nicht unbewusst einen "geistlichen Allmachtswahn"** pflegen. Wir sollen nur das tun, was wir tatsächlich auch tun können, und nicht mehr. Unserem Urbedürfnis als Seelsorger, allen helfen zu wollen, muss in mindestens ebenso großem Maß unsere eigene Demut gegenüber treten. Wir lernen, unser eigenes Maß wahrzunehmen, unsere eigene Bedürftigkeit zu zeigen, zu ihr zu stehen und darüber zu sprechen - ansonsten gehen wir über kurz oder lang innerlich zugrunde... und dies ist sicher nicht im Sinne Jesu und seiner Nachfolge.

Selbst die ausdrückliche Bevollmächtigung der Jünger: *"Dann rief er seine zwölf Jünger zu sich und gab ihnen die Vollmacht, die unreinen Geister auszutreiben und alle Krankheiten und Leiden zu heilen."* (Mt 10, 1) heißt nicht, dass einer allein diese ganze Vollmacht erhalten habe. Im genannten Text ist **diese Vollmacht** ausdrücklich dem Apostelkollegium **als Gemeinschaft gegeben** und nicht einem allein. Es ist daher unsere christliche Gemeinschaft als Ganzes, die eine solch umfassende Vollmacht erhielt. Sobald wir diese Vollmacht nur auf uns allein beziehen, ist Überforderung unausweichlich.

**Dieselben Erfahrungen: Auch Jesus und seine Jünger waren erschöpft.**

**Zuweilen fanden sie nicht mal Zeit zum Essen:** *"In jener Zeit ging Jesus an einem Sabbat durch die Kornfelder. Seine Jünger hatten Hunger; sie rissen deshalb Ähren ab und aßen davon." (Mt 12, 1). Oder: "...und wieder kamen so viele Menschen zusammen, dass er und die Jünger nicht einmal mehr essen konnten." (Mk 3, 20).*

Für mich ist seine **übergroße Müdigkeit** und die seiner Jünger eine Schlüsselstelle geworden, in der ich mich oftmals wieder finde! Wie beim Sturm auf dem See: *"Sie schickten die Leute fort und fuhren mit ihm in dem Boot, in dem er saß, weg; einige andere Boote begleiteten ihn. Plötzlich erhob sich ein heftiger Wirbelsturm, und die Wellen schlugen in das Boot, sodass es sich mit Wasser zu füllen begann. Er aber lag hinten im Boot auf einem Kissen und schlief. Sie weckten ihn und riefen: Meister, kümmert es dich nicht, dass wir zugrunde gehen? Da stand er auf" (Mk 4, 36-39). Der Herr war zu erledigt von der vielen Arbeit, als dass er sich hätte wach halten können.*

Auch beim bewegenden Ereignis wie der Verklärung Jesu sind die drei Hauptjünger nicht in der Lage, sich wach zu halten! *"Etwa acht Tage nach diesen Reden nahm Jesus Petrus, Johannes und Jakobus beiseite und stieg mit ihnen auf einen Berg, um zu beten. Und während er betete, veränderte sich das Aussehen seines Gesichtes und sein Gewand wurde leuchtend weiß. Und plötzlich redeten zwei Männer mit ihm. Es waren Mose und Elija; sie erschienen in strahlendem Licht und sprachen von seinem Ende, das sich in Jerusalem erfüllen sollte. Petrus und seine Begleiter aber waren eingeschlafen..." (Lk 9, 28-32).*

Eine übergroße Müdigkeit wird uns in den entscheidenden Stunden am Ölberg ebenfalls überliefert. Jesus weckt die drei Hauptjünger, und dennoch schlafen sie sofort wieder ein: *"Und er ging zu den Jüngern zurück und fand sie schlafend. Da sagte er zu Petrus: Konntet ihr nicht einmal eine Stunde mit mir wachen? (...) Dann ging er zum zweiten Mal weg und betete (...). Als er zurückkam, fand er sie wieder schlafend, denn die Augen waren ihnen zugefallen. Und er ging wieder von ihnen weg und betete zum dritten Mal mit den gleichen Worten. Danach kehrte er zu den Jüngern zurück und sagte zu ihnen: Schlaft ihr immer noch und ruht euch aus? Die Stunde ist gekommen; jetzt wird der Menschensohn den Sündern ausgeliefert." (Mt 26, 40-45).*

Wenn es uns zu viel wird und wir **leicht reizbar** werden, entdecken wir so etwas zu unserer Überraschung auch bei ihm, als er in Jerusalem in der entscheidenden Auseinandersetzung mit seinen Gegnern steht: *"Als er am Morgen in die Stadt zurückkehrte, hatte er Hunger. Da sah er am Weg einen Feigenbaum und ging auf ihn zu, fand aber nur Blätter daran. Da sagte er zu ihm: In Ewigkeit soll keine Frucht mehr an dir wachsen. Und der Feigenbaum verdorrte auf der Stelle. Als die Jünger das sahen, fragten sie erstaunt: Wie konnte der Feigenbaum so plötzlich verdorren?" (Mt 21, 18-20).*

Es ist allerdings sehr bemerkenswert, dass ein bestimmter Charakterzug, den ich bei pastoralen Berufen häufig erlebe, sich beim Herrn nicht findet: Er reagiert auf Überforderung und Erschöpfung nicht sarkastisch oder zynisch, wie viele Geistliche dies tun.

Sich zu überfordern ist ein Übel, das nach Möglichkeit zu vermeiden ist. Denn "wen der Teufel nicht bremsen kann, den treibt er an", sagt der Volksmund treffend. Und dennoch liegt darin eine Chance. Die auf eine verborgene Solidarität mit den uns anvertrauten Leuten!

Überforderung und Erschöpfung sind ja mittlerweile nicht nur Kennzeichen der helfenden Berufe. Heutzutage erwarten alle Berufe in der Arbeitswelt ein auf Dauer über-

menschliches Arbeitspensum. Das Leben bringt es mit sich, dass wir alle uns ihm zumindest ab und zu nicht gewachsen fühlen. Diese Erschöpfung der Leute spiegelt sich auch im Evangelium wieder in der beiläufigen Bemerkung: *"Als er die vielen Menschen sah, hatte er Mitleid mit ihnen; denn sie waren müde und erschöpft wie Schafe, die keinen Hirten haben."* (Mt 9,36). Wenn wir uns als Seelsorger erschöpft und ausgelaugt fühlen, dann verbindet uns dies auf unsichtbare Weise mit unseren Leuten.

## **2. Maßvoll helfen!**

Angeichts derselben Erfahrungen wollen wir nun im zweiten Schritt bei Jesus lernen, wie wir maßvoll helfen können. Er und seine Jünger haben nämlich einige dieser "proaktiven" Abgrenzungen vorgelebt:

### **Maßvoll helfen: Jesus fühlt sich nur für bestimmte Leute zuständig.**

Wir erhalten unsere Beauftragung, geistlich zu wirken, ausdrücklich nur für einen beschränkten Personenkreis. Das ist eine gut jesuanische Tradition, um der Überforderung zu widerstehen, wir wären "für alle" zuständig: *"Diese Zwölf sandte Jesus aus und gebot ihnen: Geht nicht zu den Heiden und betretet keine Stadt der Samariter, sondern geht zu den verlorenen Schafen des Hauses Israel."* (Mt 10, 5).

Wie oft ist zu beobachten, dass Geistliche - zumeist in guter Absicht - außerhalb des ihnen zugewiesenen Personenkreises tätig werden, obwohl sie dort eigentlich gar nichts verloren haben. Oder, was wohl noch schlimmer ist, deren kirchliche Führungskraft erlässt unklare Regelungen, für wen denn jemand pastoral zuständig ist.

Ohne eine klare und eindeutige "Zielgruppenbestimmung" kann niemand auf Dauer anständig arbeiten. Dies gilt auch für den kirchlichen Dienst. Falls solche klaren Bestimmungen fehlen, handelt es sich um "strukturelle Sünden". Die sind zu ändern.

### **Maßvoll helfen: Jesus reagiert zumeist nur auf ausdrückliche Bitten.**

Bringen wir seine vielen Heilungen auf einen gemeinsamen Nenner, so fällt auf, dass der Heilung zumeist eine diesbezügliche Bitte vorausgeht: *"Da kam ein Aussätziger, fiel vor ihm nieder und sagte: Herr, wenn du willst, kannst du machen, dass ich rein werde"* (Mt 8,2). Oder: *"Als er nach Kafarnaum kam, trat ein Hauptmann an ihn heran und bat ihn: Herr, mein Diener liegt gelähmt zu Hause und hat große Schmerzen."* (Mt 8,5-6). Oder: *"Während Jesus so mit ihnen redete, kam ein Synagogenvorsteher, fiel vor ihm nieder und sagte: Meine Tochter ist eben gestorben; komm doch, leg ihr deine Hand auf, dann wird sie wieder lebendig."* (Mt 9, 18). Oder: *"Da trat ein Mann auf ihn zu, fiel vor ihm auf die Knie und sagte: Herr, hab Erbarmen mit meinem Sohn! Er ist mondsüchtig und hat schwer zu leiden."* (Mt 17,14f).

Manchmal nimmt die Bitte auch Formen der Beschimpfung und der Beleidigung an. Auch davon weiß das Evangelium zu berichten: *"Als Jesus an das andere Ufer kam, in das Gebiet von Gadara, liefen ihm aus den Grabhöhlen zwei Besessene entgegen. Sie waren so gefährlich, dass niemand den Weg benutzen konnte, der dort vorbeiführte. Sofort begannen sie zu schreien: Was haben wir mit dir zu tun, Sohn Gottes? Bist du hergekommen, um uns schon vor der Zeit zu quälen?"* (Mt 8, 28f.) Oder: *"In ihrer Synagoge saß ein Mann, der von einem unreinen Geist besessen war. Der begann zu schreien: Was haben wir mit dir zu tun, Jesus von Nazaret? Bist du gekommen, um uns ins Verderben zu stürzen?"* (Mk 1, 23f)

Auch wer uns beschimpft und beleidigt, wendet sich an uns. Er hätte schließlich auch die Wahl gehabt, unsere Anwesenheit nicht zu beachten! Auch ihm bieten wir unsere Hilfe an, wenn dies passend erscheint.

Zuweilen erfolgt der Hilferuf ohne Worte, aber durch eindeutige Gesten: *"Jesus stieg in das Boot, fuhr über den See und kam in seine Stadt. Da brachte man auf einer Tragbahre einen Gelähmten zu ihm."* (Mt 9, 1f.) Oder: *"Da trat eine Frau, die schon zwölf Jahre an Blutungen litt, von hinten an ihn heran und berührte den Saum seines Gewandes; denn sie sagte sich: Wenn ich auch nur sein Gewand berühre, werde ich geheilt."* (Mt 9,20f). Oder: *"Da brachte man einen Gelähmten zu ihm; er wurde von vier Männern getragen. Weil sie ihn aber wegen der vielen Leute nicht bis zu Jesus bringen konnten, deckten sie dort, wo Jesus war, das Dach ab, schlugen (die Decke) durch und ließen den Gelähmten auf seiner Tragbahre durch die Öffnung hinab."* (Mk 2,3f). Oder bei Zachäus: *"Er wollte gern sehen, wer dieser Jesus sei, doch die Menschenmenge versperrte ihm die Sicht; denn er war klein. Darum lief er voraus und stieg auf einen Maulbeerfeigenbaum, um Jesus zu sehen, der dort vorbeikommen musste. Als Jesus an die Stelle kam, schaute er hinauf und sagte zu ihm: Zachäus, komm schnell herunter! Denn ich muss heute in deinem Haus zu Gast sein."* (Lk 19,3-5).

### **Maßvoll helfen: Jesus sagt nicht zu jeder Bitte "Ja und Amen".**

Den ersten sehr tiefgründigen Hinweis finden wir im 4. Kapitel des Matthäusevangeliums, in der ersten Anfechtung des Herrn, den Hunger der Zeitgenossen nach Nahrung durch "das schnelle Brot" zu stillen. Er spielt nicht mit, wenn hinter einer vordergründigen Notlinderung eine hintergründige geistliche Versuchung steckt: *"Da trat der Versucher an ihn heran und sagte: Wenn du Gottes Sohn bist, so befehl, dass aus diesen Steinen Brot wird. Er aber antwortete: In der Schrift heißt es: Der Mensch lebt nicht nur von Brot, sondern von jedem Wort, das aus Gottes Mund kommt."* (Mt 4, 3-4).

Manchmal sagt er schlicht auch Nein, wenn es z.B. darum geht, ihn auf die Probe zu stellen: *"Zu dieser Zeit sagten einige Schriftgelehrte und Pharisäer zu ihm: Meister, wir möchten von dir ein Zeichen sehen. Er antwortete ihnen: Diese böse und treulose Generation fordert ein Zeichen, aber es wird ihr kein anderes gegeben werden als das Zeichen des Propheten Jona."* (Mt 12, 38f und erneut in Mt 16, 1-4!).

Bemerkenswert finde ich, wie er selbst den allernächsten Verwandten gegenüber eine für damalige Verhältnisse unerhörte Leichtigkeit im Verweigern an den Tag legt: *"Als Jesus noch mit den Leuten redete, standen seine Mutter und seine Brüder vor dem Haus und wollten mit ihm sprechen. Da sagte jemand zu ihm: Deine Mutter und deine Brüder stehen draußen und wollen mit dir sprechen. Dem, der ihm das gesagt hatte, erwiderte er: Wer ist meine Mutter, und wer sind meine Brüder?"* (Mt 12, 46-48).

Sein Nein kann gar mehrmals erfolgen, wie sich an der Begegnung mit der kanaanaïschen Frau ablesen lässt. Drei (!) Eskalationen sind nötig, bis er sich ihrer erbarmt! *"Von dort zog sich Jesus in das Gebiet von Tyrus und Sidon zurück. Da kam eine kanaanaïsche Frau aus jener Gegend zu ihm und rief: Hab Erbarmen mit mir, Herr, du Sohn Davids! Meine Tochter wird von einem Dämon gequält. Jesus aber gab ihr keine Antwort. Da traten seine Jünger zu ihm und baten: Befrei sie (von ihrer Sorge), denn sie schreit hinter uns her. Er antwortete: Ich bin nur zu den verlorenen Schafen des Hauses Israel gesandt. Doch die Frau kam, fiel vor ihm nieder und sagte: Herr, hilf mir! Er erwiderte: Es ist nicht recht, das Brot den Kindern wegzunehmen und den Hunden*

vorzuwerfen. Da entgegnete sie: Ja, du hast recht, Herr! Aber selbst die Hunde bekommen von den Brotresten, die vom Tisch ihrer Herren fallen. Darauf antwortete ihr Jesus: Frau, dein Glaube ist groß. Was du willst, soll geschehen. Und von dieser Stunde an war ihre Tochter geheilt." (Mt 15, 21 -28)

### **Maßvoll helfen: Ungefragt nur in Ausnahmen helfen.**

Ungefragt werden wir nur denen aus eigenem Antrieb unsere Hilfe anbieten, die uns persönlich nahe stehen: "Jesus ging in das Haus des Petrus und sah, dass dessen Schwiegermutter im Bett lag und Fieber hatte. Da berührte er ihre Hand, und das Fieber wich von ihr. Und sie stand auf und sorgte für ihn." (Mt 8, 14-15).

Ungefragt und ohne nähere persönliche Beziehung ist selbstverständlich unser Beistand immer dort gefragt, wo "Gefahr für Leib und Leben" besteht! Zwei Beispiele aus dem Evangelium belegen dies, nämlich in der Auferweckung des jungen Mannes in Nain: "Als er in die Nähe des Stadttors kam, trug man gerade einen Toten heraus. Es war der einzige Sohn seiner Mutter, einer Witwe. Und viele Leute aus der Stadt begleiteten sie. Als der Herr die Frau sah, hatte er Mitleid mit ihr und sagte zu ihr: Weine nicht! Dann ging er zu der Bahre hin und fasste sie an. Die Träger blieben stehen und er sagte: Ich befehle dir, junger Mann: Steh auf! Da richtete sich der Tote auf und begann zu sprechen und Jesus gab ihn seiner Mutter zurück." (Lk 7,11-15).

Und im Gleichnis vom barmherzigen Samariter dessen spontane, grenzüberschreitende Hilfe: "Ein Mann ging von Jerusalem nach Jericho hinab und wurde von Räubern überfallen. Sie plünderten ihn aus und schlugen ihn nieder; dann gingen sie weg und ließen ihn halb tot liegen. (...) Dann kam ein Mann aus Samarien, der auf der Reise war. Als er ihn sah, hatte er Mitleid, ging zu ihm hin, goss Öl und Wein auf seine Wunden und verband sie." (Lk 10, 30-34).

### **Maßvoll helfen: Jesus beteiligt den Hilfesuchenden.**

Bei Heilungswundern erhält der Hilfesuchende einen klaren Auftrag zur Mitwirkung an seiner Heilung! Er soll sich dem Priester zeigen und das Reinigungsoffer darbringen (vgl. Lk 5,14); er soll aufstehen und seine Tragbahre selbst nach Hause tragen (vgl. Lk 5 24f.)

Beim maßvollen Helfen soll dem, der sich helfen lassen will, immer zugleich eine Aufgabe übertragen werden. Seine Mithilfe ist gefragt und soll auch gefordert werden. Dadurch wird auch seine Würde geachtet und gestärkt. Ansonsten besteht die Gefahr, dass wir als Helfende uns über den Anderen "erheben" und stolz oder gar verächtlich auf ihn herab sehen - und ihn unbewusst entwürdigen.

Bei allem Antrieb zum Helfen müssen wir uns also stets fragen: Was kann mein Gegenüber selbst tun? - Und das soll ihm nicht genommen werden.

### **Maßvoll helfen: Jesus hilft heimlich.**

Wenn es möglich ist, unerkannt oder heimlich zu helfen, dann sollen wir dies gemäß seiner Aufforderung auch tun: "Hütet euch, eure Gerechtigkeit vor den Menschen zur Schau zu stellen; sonst habt ihr keinen Lohn von eurem Vater im Himmel zu erwarten. Wenn du Almosen gibst, lass es also nicht vor dir herposaunen, wie es die Heuchler in den Synagogen und auf den Gassen tun, um von den Leuten gelobt zu werden. Amen, das sage ich euch: Sie haben ihren Lohn bereits erhalten. Wenn du Almosen gibst, soll deine linke Hand nicht wissen, was deine rechte tut. Dein Almosen soll verborgen

*bleiben und dein Vater, der auch das Verborgene sieht, wird es dir vergelten." (Mt 6,1-4).*

Wie oft bittet er den Geheilten, ja nichts weiter zu sagen, um damit zu verhindern, dass immer mehr Leute zu ihm kommen. Wenn wir jemandem beispielsweise finanziell aus der Patsche helfen, so sollte dies nach Möglichkeit immer unter dem Siegel der Verschwiegenheit geschehen. So widerstehen wir leichter der Versuchung zur eigenen Eitelkeit, beschämen den Anderen nicht und locken nicht plötzlich solche Leute an, die auch gerne auf die billige Tour von uns profitieren wollen.

**Maßvoll helfen: Jesus zeigt Anderen seine eigenen Grenzen auf.**

Ein klares Nein erfolgt auch dann, wenn jemand Jesu Autorität für weltliche Dinge missbrauchen will: *"Einer aus der Volksmenge bat Jesus: Meister, sag meinem Bruder, er soll das Erbe mit mir teilen. Er erwiderte ihm: Mensch, wer hat mich zum Richter oder Schlichter bei euch gemacht?" (Lk 12,13f).*

Hier stoßen wir auf eine weitere Versuchung, nämlich unsere geistliche Autorität in weltliche Angelegenheiten hinein auszudehnen. Dafür ist sie nicht geeignet. Dass Weihe oder Ordination automatisch noch keine Kompetenz in Fragen der Personalführung, der Finanzen oder der Organisationsentwicklung mit sich bringt, wissen Pfarrer in der Regel selbst. Jedem Dilettantismus in dieser Hinsicht, selbst wenn vom Dienstvorgesetzten erbeten oder gefordert, sollte man mit Hinweis auf dieses kurze Gespräch Jesu widerstehen.

Leistungs-, Finanz- und Verwaltungskompetenz kann man andererseits als Seelsorger lernen wie alle anderen weltlichen Dinge auch - man muss nur dafür Talent haben und lernen wollen, dürfen und können.

**Maßvoll helfen: Jesus verlangt von den Seinen nichts Übermenschliches.**

Er ruft uns in unserem Vorgehen dazu auf, klug und überlegt zu arbeiten: *"Wenn einer von euch einen Turm bauen will, setzt er sich dann nicht zuerst hin und rechnet, ob seine Mittel für das ganze Vorhaben ausreichen? Sonst könnte es geschehen, dass er das Fundament gelegt hat, dann aber den Bau nicht fertig stellen kann. Und alle, die es sehen, würden ihn verspotten und sagen: Der da hat einen Bau begonnen und konnte ihn nicht zu Ende führen." (Lk 14, 28-30).*

Auch in der Pastoral ist der Einsatz der eigenen Kräfte vernünftig zu planen. Im Zweifelsfall halte ich es für besser, lieber wenigen ausgewählten Personen seine Kraft zu schenken, anstatt "allen" gleichermaßen etwas von seiner Aufmerksamkeit und seinem Herzblut widmen zu wollen.

**Maßvoll helfen: Jesus arbeitet nie für sich allein.**

Die Berufung der ersten Jünger (Mt 4,18 - 22) zeigt überdeutlich, dass selbst der Herr nicht auf die Unterstützung Anderer verzichtet. Bei jedem seelsorglichen Beistand dürfen wir daher fragen: Wen kann ich noch mit einbinden? Wer ist vielleicht geeigneter als ich, die Hilfe in meinem Sinne fort zu führen?

Bemerkenswert ist hierbei die Vorgehensweise des barmherzigen Samariters, der den Wirt zu gegebener Zeit mit der Fortführung seiner Hilfe beauftragt: *"Dann hob er ihn auf sein Reittier, brachte ihn zu einer Herberge und sorgte für ihn. Am andern Morgen holte er zwei Denare hervor, gab sie dem Wirt und sagte: Sorge für ihn, und wenn du mehr für ihn brauchst, werde ich es dir bezahlen, wenn ich wiederkomme." (Lk 10, 34f).* Ein



klassischer Fall von guter Delegation: Klarer Auftrag mit Offenlegung des gemeinsamen Zieles und eines Zeitrahmens, Ausstattung mit den notwendigen Mitteln und Hinweis, dass das Ergebnis überprüft werden wird...

### **Maßvoll helfen: Jesus wägt seine eigenen Kräfte vernünftig ab.**

Schon eine Erzählung im 2. Kapitel des Matthäus-Evangeliums, nämlich die von der Flucht der Heiligen Familie sowie dem Kindermord von Bethlehem, zeigt, dass wir uns von einer übergroßen Not dann zurück ziehen dürfen, ja sogar müssen, wenn sie uns persönlich unmittelbar bedroht. Denn nicht jedem ist es gegeben, Märtyrer zu werden: *"Da stand Josef in der Nacht auf und floh mit dem Kind und dessen Mutter nach Ägypten. (...) Als Herodes merkte, dass ihn die Sterndeuter getäuscht hatten, wurde er sehr zornig und er ließ in Bethlehem und der ganzen Umgebung alle Knaben bis zum Alter von zwei Jahren töten, genau der Zeit entsprechend, die er von den Sterndeutern erfahren hatte. (Mt 2, 14.16).*

Auch bei den schon erwähnten Tempelmassaker und dem an gleicher Stelle erwähnten Unglück, als der Turm von Siloah einstürzt und 18 Unschuldige unter sich begräbt, erzählen die Evangelien nicht, dass Jesus oder die Jünger zur Katastrophe hinzu geeilt wären, um Trost zu spenden oder Anklage zu erheben. "Pastoraler Katastrophentourismus" war ihnen fremd.

Daher können wir für unsere seelsorgliche Arbeit getrost den Schluss ziehen, dass wir uns zwar einer Not, die uns unmittelbar begegnet, nicht entziehen dürfen. Aber eine Not an anderen Orten brauchen wir nicht unmittelbar zu unsrer persönlichen zu machen - es sei denn, wir wären mit Notfallseelsorge ausdrücklich beauftragt. Schließlich gibt es ja bereits genug an Not in unserer unmittelbaren Umgebung, die uns "angeht".

### **Maßvoll helfen: Jesus anerkennt und würdigt die Arbeit Anderer.**

Wie leicht schleicht sich bei uns der Gedanke ein, jemand, der in unserer Umgebung Gutes tut, würde uns oder unserem Ansehen vielleicht etwas wegnehmen! Wie leicht denken wir, Gutes, das nicht >von uns< getan würde, sei nichts wert! Das in der Industrie sprichwörtliche "Not-invented-here" - Syndrom ("Was nicht von mir stammt, taugt nichts.") als subtile Eitelkeit gibt es auch in der Kirche. Vertreten ausgerechnet durch den Lieblingsjünger Johannes, steht ihr Jesu großmütiges Verhalten gegenüber: *"Da sagte Johannes zu ihm: Meister, wir haben gesehen, wie jemand in deinem Namen Dämonen austrieb; und wir versuchten, ihn daran zu hindern, weil er uns nicht nachfolgt. Jesus erwiderte: Hindert ihn nicht! Keiner, der in meinem Namen Wunder tut, kann so leicht schlecht von mir reden. Denn wer nicht gegen uns ist, der ist für uns." (Mk 9, 38-40).* Auch wir können immer wieder wählen, ob wir wie Johannes oder wie Jesus reagieren.

### **3. Arbeiten ohne pastoralen "burn-out"**

Wenn Jesus und die Jünger dennoch zuweilen richtig erschöpft waren, haben sie doch wenigstens fünf Reaktionsmuster gegen den pastoralen burn-out gefunden:

#### **Jesus hält Gemeinschaft und Mahl.**

Unter allen Mustern fällt als erstes auf, mit welcher Selbstverständlichkeit er eine **angebotene Gastfreundschaft für sich und seine Jünger annimmt**, ja als Teil seiner Arbeit gewissermaßen voraus setzt: *"Wer euch aufnimmt, der nimmt mich auf, und wer*

*mich aufnimmt, nimmt den auf, der mich gesandt hat." (Mt 10,40). Die Evangelien erzählen gerne von unbeschwerten Gastmählern! Nicht umsonst ist der Esstisch Jesu Möbelstück. Nicht umsonst gilt er seinen Gegnern als Fresser und Säufer: "Der Menschensohn ist gekommen, er isst und trinkt; darauf sagen sie: Dieser Fresser und Säufer, dieser Freund der Zöllner und Sünder!" (Mt 11,19)*

In vertrauter Runde miteinander zu essen macht unser Leben im Allgemeinen und auch die Erfahrung von Not erträglicher. Darum sollte man eigentlich eine >solche< Einladung zum Essen niemals ausschlagen.

### **Jesus zieht sich zum Gebet zurück.**

Neben der intensiven Gemeinschaft beim Essen als dem einen "Pol des menschlichen Lebens" erleben wir oft auch jenen entgegengesetzten Pol. Er **zieht sich von aller Welt zurück und verarbeitet beispielsweise erschreckende und ernüchternde Erfahrungen im Gebet**, z.B. die gewaltsame Enthauptung seines Freundes Johannes des Täufers: *"Als Jesus all das hörte, fuhr er mit dem Boot in eine einsame Gegend, um allein zu sein." (Mt 14,13). Oder: "In aller Frühe, als es noch dunkel war, stand er auf und ging an einen einsamen Ort, um zu beten. Simon und seine Begleiter eilten ihm nach, und als sie ihn fanden, sagten sie zu ihm: Alle suchen dich." (Mk 1,35).*

Sich seinen Leuten bewusst und regelmäßig zu entziehen ist für Jesus also Gewohnheit! Zumeist erfolgt es allein, zuweilen auch zusammen in der kleinen Gemeinschaft: *"Die Apostel versammelten sich wieder bei Jesus und berichteten ihm alles, was sie getan und gelehrt hatten. Da sagte er zu ihnen: Kommt mit an einen einsamen Ort, wo wir allein sind, und ruht ein wenig aus. Denn sie fanden nicht einmal Zeit zum Essen, so zahlreich waren die Leute, die kamen und gingen." (Mk 6,30f).*

Die Einsamkeit zu suchen für das Gebet zum himmlischen Vater ist gerade dann ein Segen, wenn zu viel an Not auf uns einströmt. Diese "geistliche Einsamkeit" kann in vielerlei traditionellen wie zeitgemäßen Formen gelebt werden: Seien es Exerzitionenwochen oder Oasentage, seien es längere Bahnfahrten, seien es abendliche Spaziergänge oder der Rückzug in ein kleines "Atemzimmer". (Mir tat es gut, ein halbes Jahr nach meinem Dienstbeginn "Zehn Regeln zur persönlichen Entschleunigung" aufzustellen und diese ritualisierten Regeln wieder und wieder zu pflegen.)

Wir alle wissen um den Segen der Einsamkeit und nehmen ihn doch allzu selten in Anspruch, weil wir das Verrichten unseres Tagesgeschäftes für wichtiger erachten. Dabei lehrt sinngemäß doch bereits der heilige Franz von Sales: "Wenn du viel zu tun hast, dann nimm dir täglich eine halbe Stunde Zeit zum Beten - außer wenn du sehr viel zu tun hast. Dann nimm eine ganze..."

Wenn es uns also zu viel wird mit der Not in und um uns herum, wird die schlichte Regel hilfreich: "Gib nicht auf! Gib ab." Die Zeiten des Gebets sind dann unverzichtbar für jeden, der seelsorglich tätig ist und auf lange Sicht bleiben will.

### **Jesus lässt sich nicht von seinem Weg abbringen.**

Jesus hat ebenfalls hin und wieder, so wie wir, "Gratifikationskrisen" durchlebt. (So lautet der Fachbegriff für die tiefe Unzufriedenheit von Opfern der eigenen Selbstüberforderung, die zu selten - jedenfalls für ihr Empfinden - wertvolle Rückmeldungen von Kollegen, Vorgesetzten oder Ratsuchenden erhalten.) Wir kennen diese Krise alle aus eigener Erfahrung, sobald wir vorwurfsvoll, bissig, zynisch oder unwirsch werden.

Der moderne Fachbegriff verblüfft. Die dahinter liegende Erfahrung machte aber schon der Herr, der von unterschiedlichen Personenkreisen und aus verschiedensten Motiven abgelehnt wurde: Die Bewohner seiner Stadt *"nahmen Anstoß an ihm und lehnten ihn ab. Da sagte Jesus zu ihnen: Nirgends hat ein Prophet so wenig Ansehen wie in seiner Heimat und in seiner Familie. Und wegen ihres Unglaubens tat er dort nur wenige Wunder."* (Mt 13, 57f.) - Führende Kreise seines Volkes lehnten ihn erbittert ab. - Oder ein Großteil der Jünger verlässt ihn aus Unverständnis über seine Botschaft: *"Viele seiner Jünger, die ihm zuhörten, sagten: Was er sagt, ist unerträglich. Wer kann das anhören? Jesus erkannte, dass seine Jünger darüber murrten, und fragte sie: Daran nehmt ihr Anstoß? Was werdet ihr sagen, wenn ihr den Menschensohn hinaufsteigen seht, dorthin, wo er vorher war? (...) Daraufhin zogen sich viele Jünger zurück und wanderten nicht mehr mit ihm umher."* (Joh 6, 60-66).

Ablehnung ist immer bitter. Am bittersten wohl dann, wenn wir etwas "gut gemeint" haben! Obwohl "gut gemeint" wohl das Gegenteil von "gut gemacht" ist.

Es mag obendrein vorkommen, dass wir, wenn wir tatsächlich maßvoller tätig werden, uns in unserem eigenen Empfinden oder von Kollegen den Vorwurf der Faulheit oder des Müßiggangs zuziehen. In dieser Situation sich und dem, was uns richtig aufscheint, treu zu bleiben, ist nicht leicht. Und dennoch ist uns der Meister des maßvollen Helfens auch hierin ein Vorbild. Nämlich durchzuhalten im maßvollen Tun.

### **Jesus lässt sich auch mal etwas Gutes tun.**

Um Gratifikationskrisen zu überwinden, können wir zudem noch ein Zweites von ihm lernen, nämlich uns "**Dankbarkeitsquellen**" zu schaffen:

Analog zur Bildung des Apostelkollegiums gründen wir mit Kollegen eine **Solidaritätsgruppe**, in der wir uns gegenseitig beraten und einander Mut zusprechen.

Wir gestalten, analog zur Speisung der Fünftausend, "**publikumswirksame Zusammenkünfte**" und ernten dafür Dank und Anerkennung.

Wir bitten um ehrliche **Rückmeldungen unserer Freunde**, wie dies bei den Messiasbekenntnissen der Fall ist: *"Jesus ging mit seinen Jüngern in die Dörfer bei Cäsarea Philippi. Unterwegs fragte er die Jünger: Für wen halten mich die Menschen? Sie sagten zu ihm: Einige für Johannes den Täufer, andere für Elija, wieder andere für sonst einen von den Propheten. Da fragte er sie: Ihr aber, für wen haltet ihr mich? Simon Petrus antwortete ihm: Du bist der Messias!"* (Mk 8,27-30)

Wenn wir wirklich zu unserer eigenen Bedürftigkeit stehen wollen, dann müssen wir uns auch ehrlich eingestehen: Meine Seele braucht immer wieder Dank und Anerkennung für meine Arbeit. Und sei es in "homöopathischen" Mengen. Ansonsten verhungere ich innerlich und gehe über kurz oder lang "vor die Hunde".

Ich lasse mich gerne ermutigen durch die Erzählung von der Salbung Jesu in Bethanien (Joh 12, 1-4): Wie gut tut es auch uns ab und zu, wenn jemand kommt, der uns die Füße salbt! Mit Öl im Überfluss! Durch jemand, der es gut mit uns meint!

Und wie schwer tun wir uns tatsächlich, es anzunehmen, wenn es vorkommt! Wir sind da nicht viel anders als damals die Jünger: *"Einige aber wurden unwillig und sagten zueinander: Wozu diese Verschwendung?"* (Mk 14,4).

### **Jesus rechnet nicht damit, stets verstanden zu werden.**

Allzu leicht unterliegen wir bei unserem seelsorglichen Arbeiten eigenen oder fremden Ansprüchen, die oft mit Macht oder guten Gründen vorgetragen werden. Es bleibt uns nicht erspart, **uns diesen ungerechtfertigten Ansprüchen zu entziehen, ja wenn es sein muss sie auch scharf zurück zu weisen** - selbst wenn sie aus unserer nächsten Umgebung vorgetragen werden.

Mich bewegt da das Beispiel Jesu im Zusammenhang mit der Ankündigung seines Leidens und Sterbens: *"Da nahm ihn Petrus beiseite und machte ihm Vorwürfe; er sagte: Das soll Gott verhüten, Herr! Das darf nicht mit dir geschehen! Jesus aber wandte sich um und sagte zu Petrus: Weg mit dir, Satan, geh mir aus den Augen! Du willst mich zu Fall bringen; denn du hast nicht das im Sinn, was Gott will, sondern was die Menschen wollen."* (Mt 16, 22f).

Auch wir werden ab und zu Dinge tun, bei denen wir selbst unserer nächsten Umgebung fremd sind. Die für sie nicht nachvollziehbar sind, weil ihnen unsere Zusammenhänge verschlossen sind. Dennoch werden wir uns davon nicht abhalten lassen, wenn wir darin unsere Bestimmung erkennen.

### **Abschließende Bemerkungen**

Das Beispiel des Herrn ermutigt. Unseren mächtigen "getauften seelischen Antreibern" können wir ebenso mächtige **"getaufte seelische Erlauber"** entgegen stellen. Das versetzt uns in die Lage, mit beiden etwas souveräner umzugehen auf dem Weg hin zu einer **"geordnete Selbstliebe"**. Schließlich ist die, gemäß unserem Kirchenlehrer Thomas von Aquin, "notwendig und natürlich" (Summa Theologica I/II, qu. 77 a2).

**Jede Hilfe, die wir geben, dürfen wir einbetten in den Ruf der Vaterunser-Bitten: "Vater, DEIN Reich komme, DEIN Wille geschehe."** Bei allem "Not-Wendigen", das wir tagtäglich tun, können wir abends getrost Feierabend machen mit dem Gedanken, dass diese Welt SEINE Welt ist und ER die Gesamtverantwortung für sie trägt. Wir sind *"unnütze Knechte; wir haben nur unsere Schuldigkeit getan."* (Lk 17, 10). Oder salopp: Es kommt zwar >immer< auf uns an, aber es hängt nicht >alles< von uns ab.

Und wenn doch eine Neigung zum verbissenen pastoralen Arbeiten aufkommt? Wir dürfen ihr dann ruhig die **Haltung der neugierigen Unbekümmertheit** entgegen stellen, die von seinem Gleichnis des Unkraut unter dem Weizen lernt: *"Da sagten die Knechte zu ihm: Sollen wir gehen und das Unkraut ausreißen? Er entgegnete: Nein, sonst reißt ihr zusammen mit dem Unkraut auch den Weizen aus. Lasst beides wachsen bis zur Ernte."* (Mt 13, 28-30).

Wenn diese Geistlichen Überlegungen bei unserem geistlichen Wachstum mithelfen, dann haben sie ihre Aufgabe erfüllt! So üben wir beim Lesen und Bedenken, **als Seelsorger unserer pastoralen Überforderung mit SEINEN Mitteln besser begegnen zu lernen**. Jesus Christus, der Herr, tritt mir dabei immer wieder ermutigend und stärkend vor Augen, als **"Meister des maßvollen Helfens"**.