

# Erschöpft?

---

Von Daniela Ballhaus

18. Januar 2021, 11:18

**Steh auf und iss,  
sonst ist der Weg zu weit für dich.**



Das neue Jahr hat so ganz anders angefangen, als wir uns das gewünscht hätten. Statt mit neuem Schwung und vielleicht sogar mit neuer Hoffnung kraftvoll durchzustarten, beginnt für viele von uns das Jahr nun gleich wieder unter Einsatz aller Kräfte, die vielleicht noch gar nicht wieder so ganz zurückgekehrt waren seit der letzten anstrengenden Phase. Wieder sind die Maßnahmen zur Eindämmung des Coronavirus verschärft worden, wieder trifft es unsere sozialen Kontakte, wieder sind wir dazu aufgerufen, die Kinder so weit es geht zuhause zu betreuen, während alle anderen Ansprüche weiterhin bestehen bleiben. Wie lange noch, bis die Akkus wieder leer sind?

Diese Situation teilen nicht nur viele Mütter und Väter in dieser Zeit, auch die Erzieherinnen und Erzieher, Lehrerinnen und Lehrer, alle pflegenden und helfenden Berufe, alle, die Entscheidungen treffen und kommunizieren müssen – alle sind gleichermaßen betroffen von der schon zu Beginn des neuen Jahres um sich greifenden Erschöpfung.

Auch eine biblische Gestalt teilt diese Situation: der Prophet Elija. Erschöpft ist auch er von seinen Aufgaben, von den nicht enden wollenden Aufträgen, die an ihn gerichtet werden, von der ewigen Wiederholung desselben – denn der Prophet hat es nicht leicht mit seiner Botschaft von dem einen Gott in dem Gewirr der vielen Götter einer Zeit -, so erschöpft, dass er einfach nicht mehr weiter kann. So erschöpft, dass er sich unter einen Ginsterstrauch legt. So erschöpft, dass er aufgibt, ja, sogar sein Leben aufgeben will.

Aber dann geschieht mitten in der Erschöpfung das Wunder:

Ein Engel rührt ihn an.

Ein Engel stellt ihm Brot und Wasser zur Stärkung bereit.

Ein Engel spricht zu ihm.

Steh auf und iss! Sonst ist der Weg zu weit für dich!

Und Elija hört. Er isst, er trinkt. Er steht auf. Er geht weiter.

Gestärkt von Wasser und Brot, von der Begegnung, von der Bestätigung:

Elija, Du wirst gebraucht! Gott hat noch viel vor mit dir!

Ich wünsche uns allen diesen Engel, der uns mit Kraft beschenkt. Vielleicht ist er zwischendurch ganz nah und wir müssen ihn nur erkennen. Der Engel serviert dem Elija nicht die Lösung all seiner Probleme und Sorgen. Er schenkt ihm Kraft. Vielleicht ist das Wasser und Brot, das Elija stärkt, für mich ein Gespräch, ein Lachen, ein Trost, ein Lied, das mich durchhalten lässt. Gewiss ist: wir werden gebraucht. Wir werden gesehen, Gott hat uns im Blick, auch da, wo wir erschöpft unterm Ginsterstrauch liegen.

Wenn Sie in dieser Zeit ein offenes Ohr brauchen, bin ich für Sie da. Per Mail, Anruf oder WhatsApp können wir einen Gesprächstermin vereinbaren. Sie können sich natürlich auch an alle anderen Seelsorgerinnen und Seelsorger in Troisdorf wenden. Hier finden Sie alle Kontakte. (</sites/trokirche/menschen/seelsorgeteam/>)

Wenn Sie eine kleine meditative Auszeit brauchen, empfehle ich, mit Elija auf die Reise zu gehen – hier finden Sie einen beeindruckenden Bilderzyklus aus der Abtei Kornelimünster mit spirituellen Impulsen! (<https://abtei-kornelimuenster.de/spirituelles/bilder-brooks-gerloff.html?view=article&id=171:elija-%E2%80%93-zu-den-altarbildern-von-janet-brooks-gerloff&catid=48>)

Wenn Sie Rat und Hilfe in sozialen Fragen suchen, schauen Sie bei unseren Kooperationspartnern ([/sites/familienzentrum-trokirche/rat-hilfe/](#)).

Wenn Sie einen Bedarf an Hilfe, Unterstützung oder Austausch haben, für den gerade noch das passende Angebot fehlt, melden Sie sich bitte auch! Gemeinsam finden wir bestimmt eine Lösung!

Für dieses anstrengende Jahr wünsche ich Ihnen und uns allen die nötige Kraft und das nötige Gottvertrauen zum Weitergehen!

Ihre

Daniela Ballhaus