

1.Könige 19,1-13

Burnout überwinden

Prediger: Rob Forbes Datum: 5. Oktober 2025

Überblick

Auch die Bibel schweigt nicht zum Thema Burnout. Elia hatte seine emotionalen und spirituellen Ressourcen erschöpft. Gott begegnete ihm und stärkte ihn sanft wieder. Ein Burnout ist nicht das Ende – Elias Dienst ging weiter!

Zusammenfassung

1.Könige 19,1-4	Nachdem er drei Jahre lang vor Ahab geflohen war, in denen es total trocken war, und sich mit einer falschen Religion herumgeschlagen hatte, konnte Elia die leeren Drohungen einer durchgeknallten Königin nicht mehr ertragen – er ist einfach abgehauen!
1.Könige 19,5-8	Gott erschien Elia und gab ihm Essen und Ruhe, damit er sich erholen konnte. Zudem zeigte Gott ihm, was er als Nächstes tun sollte.
1.Könige 19,9-13	Gott hat Elia in seiner Höhle aufgesucht und ihn mit einem Flüstern gerufen. Gott war die ganze Zeit über ganz nah bei Elia gewesen!
Matthäus 11,28-30	Wir erleiden ein Burnout, wenn wir versuchen, Dinge zu tragen, die wir nicht tragen sollten. Jesus gibt uns Aufgaben, die wir rechtmäßig tragen können und die nicht zu schwer sind. Er gibt uns auch die Kraft des Heiligen Geistes, um diese Arbeit zu verrichten.

Tiefer eintauchen

Hier sind ein paar praktische Tipps für Menschen, die schon einmal ein Burnout hatten oder kurz davor standen.

Ein Burnout ist weder ein Zeichen von Versagen noch die Folge von mangelndem Glauben. Es wird auch nicht hauptsächlich durch Stress verursacht, da ein gewisses Maß an Stress sogar positiv sein kann. Ein Burnout entsteht eher, wenn wir versuchen, mit Stress zurechtzukommen, obwohl unsere emotionalen, körperlichen, spirituellen oder mentalen Reserven bereits erschöpft sind.

Der Ausweg: Gibt es aktuell etwas, das dich belastet? Es könnte beispielsweise zu einem Burnout führen, wenn du jemandem, der dich verletzt hat, nicht verzeihen kannst, wenn du ungelöste Trauer mit dir herumträgst oder eine Sünde nicht bereust.

Der Ausweg: Gibt es Mythen über Burnout, an die du geglaubt hast und die dich daran hindern, weiterzukommen? Manchmal können spirituell klingende Ausreden, die aber nicht wahr sind, uns daran hindern, uns zu erholen. So erleben wir alle spirituelle „Winter“, aber auf diese folgt immer der Frühling. Wir mögen durch eine spirituelle „Wüste“ gehen, aber selbst dort sorgt Gott für erfrischende Wasserströme (Jesaja 43,19).

Diskussionsleitfaden

Aufwärmen

- Wie reagierst du in Situationen, in denen du kämpfen oder fliehen musst?

Wissen

- Denkt einmal über das Leben von Elia nach. Welche Erfolge und Durchbrüche hat er in den letzten drei Jahren erlebt? Was für stressige Dinge sind passiert?
- Inwiefern kann Stress positiv sein (denkt dabei zum Beispiel an das Muskelaufbautraining im Fitnessstudio)? Stress wird erst dann zum Problem, wenn unsere mentalen, emotionalen, körperlichen und spirituellen Reserven aufgebraucht sind. Wie können wir sie wieder auffüllen?
- Wie hat Gott auf Elias Situation reagiert? Bei der zweiten Begegnung kam Elia aus seiner dunklen Phase heraus und erhielt eine neue Aufgabe. Warum war das „Flüstern“ so wichtig und was hat es bedeutet?
- Jesus hat nicht gesagt, dass wir keine Lasten tragen sollen. Welche Lasten sind also falsch und welche sind vielleicht besser?

Teilen

- Erzähl mir von einer Situation, in der du einen Burnout hattest. Wie war das und wie hast du Erleichterung und Hoffnung gefunden?
- Gibt es etwas, das du verarbeiten musst, zum Beispiel Unversöhnlichkeit, Trauer oder Sünde? Betet in Zweiergruppen füreinander, um diese Probleme zu überwinden, die euch auslaugen.
- Teilt Ideen aus, wie ihr eure körperlichen, emotionalen, mentalen und spirituellen Ressourcen am besten wieder auffüllen könnt.

Leben

- Mach diese Woche jeden Tag eine bewusste Bestandsaufnahme: Wie geht es dir mental, emotional, körperlich und spirituell? Unternehme etwas Praktisches, um die Bereiche wieder aufzufüllen, in denen du dich erschöpft fühlst. Probiere ein neues Hobby aus oder tue etwas, das dir hilft, voranzukommen.
- Gibt es Stressfaktoren, die du angehen musst? Musst du jemandem vergeben oder um Vergebung für etwas bitten, das du getan hast? Geh diese Themen im Gebet an und überlege, ob du die Hilfe eines reifen Christen in Anspruch nehmen möchtest, der dich dabei unterstützen kann.
- Bete täglich für jemanden, den du kennst und der vielleicht mit Burnout zu kämpfen hat.



1 Kings 19,1-13

Overcoming Burnout

Preacher: Rob Forbes Date: 05 October 2025

Overview

The Bible is not silent on burnout. Elijah had exhausted his emotional and spiritual resources. God met him and gently restored him. Burnout is not the end station - Elijah's ministry continued!

Review

1 Kings 19:1-4	Following a period of three years spent evading Ahab during a period of severe drought, and a major confrontation with a false religion, the empty threat of a deranged queen proved too much for Elijah - he fled!
1 Kings 19:5-8	God met Elijah and gave him food and rest so that he could recover. God also guided him towards the next steps.
1 Kings 19:9-13	God met Elijah and called him out of his cave with a whisper. God had been very close to Elijah the whole time!
Matthew 11:28-30	We experience burnout when we attempt to carry things that we should not be carrying. Jesus gives us things that are legitimate to carry, and they are not too heavy. He also gives us the power of the Spirit to do the work.

Dig Deeper

Here are some practical things that may be helpful to someone who has experienced a burnout, or come close to experiencing one.

Burnout is neither a sign of failure nor the result of a lack of faith. It is not primarily caused by stress either, since a certain amount of stress is beneficial. Rather, burnout occurs when we try to cope with stress despite our emotional, physical, spiritual, or mental reserves being depleted.

The Way Out: Is there anything weighing you down at the moment? For example, holding onto feelings of unforgiveness towards someone who has hurt you, experiencing unresolved grief or having unrepented sin could trigger burnout.

The Way Out: Are there any myths about burnout that you have accepted and that are preventing you from moving forward? Sometimes, excuses that sound spiritual but are not true can prevent us from recovering. For instance, we all experience spiritual 'winters', but these are always followed by spring. We may go through a spiritual 'desert', but even there, God provides streams of refreshing water (Isaiah 43:19).

Discussion Guide

Warm Up

- How do you respond to fight-or-flight situations?

Know It

- Consider the life of Elijah. What victories and breakthroughs did he experience over the previous three years? What stressful things happened?
- In what ways can stress be beneficial (consider the analogy of building muscle in a gym)? Stress only becomes harmful when our mental, emotional, physical and spiritual reserves are depleted. How can we fill them?
- How did God respond to Elijah's situation? In the second encounter, Elijah emerged from his dark place and was given a new mission. Why was the 'whisper' so important, and what did it mean?
- Jesus did not say that we should not carry burdens. So, what are the wrong burdens to carry, and which ones might be better?

Share it

- Describe a time when you experienced burnout in any area of your life. What was that like, and how did you find relief and hope?
- Is there anything you need to work through, such as unforgiveness, grief, or sin? Pray for each other in pairs to help overcome these issues that deplete you.
- Share ideas on how you best replenish your physical, emotional, mental and spiritual resources.

Live it

- Each day this week, intentionally take an audit of how you are feeling mentally, emotionally, physically and spiritually. Do something practical to replenish areas in which you feel depleted. Try a new hobby or something that can help you move forward.
- Are there any stresses that you need to address? Do you need to forgive someone, or do you need to ask for forgiveness for something you have done? Address these issues through prayer, and consider seeking the guidance of a mature Christian who can support you in this process.
- Pray daily for someone you know who may be struggling with burnout.