Lebensvision & Burnout -
zwischen Aufblühen und Ausbrennen

Gottesdienst-Serie «Focus»

Ihr, die ihr zu Gott gehört, dürft dieses Geheimnis verstehen. Es lautet: Christus lebt in euch! Und damit habt ihr die feste Hoffnung, dass Gott euch Anteil an seiner Herrlichkeit gibt.

Kolosser 1,27 (HFA)

Johannes 15,5
1. Könige 18 & 19
Matthäus 11,28-30

Alte Obfelderstrasse 24
8910 Affoltern am Albis

viva kirche affoltern am albis

Sonntag, 16. November 2025
David Morf

Thema

Elia, der grosse Prophet im Alten Testament, sagte eines Tages nach einem grossen Erfolg und Wunder: „Ich habe genug, Herr." Elia wollte nur noch sterben. Angst und Isolation haben Elia an diesen Punkt gebracht. Bei Elia ging die Geschichte so weiter, dass ihn Engel in der Wüste versorgt haben und er wieder zu Kräften kam. Das Leben von Elia endete am Schluss gut. Wie können wir mit Gott aufblühen ohne auszubrennen? So viel ist klar: Gott will nicht, dass wir ausbrennen. Gott will, dass wir aufblühen im Glauben.
Es gibt viele Gefahren, die uns von unserer Lebensvision abbringen können. Bei Elia war es allenfalls auch „Übermotivation". Wir lesen in 1. Könige 18, dass Elia Dinge (auf eigene Initiative) angeordnet hat. Wir lesen nicht, dass Gott das wollte. Die eigenen Grenzen nicht zu kennen oder nicht wahrhaben zu wollen sowie anhaltende Belastungen wie z.B. Krankheit sind eine Gefahr. Zudem Konsum, Genuss, Selbstverwirklichung und Sucht haben die Macht, uns von unserer Lebensvision abzubringen. Alleine der Medienkonsum hat sich in der Schweiz seit 2011 mehr als verdreifacht. Heute sind wir zwischen 6 bis 10 Stunden im Internet – täglich. Nicht nur der Zeitaspekt ist ein Killer für unsere Lebensvision, sondern auch die Auswirkungen davon: Werbung stimuliert materielle (unnötige) Wünsche, das Aussehen von Influencern setzt uns unter Druck, die Algorithmen zeigen uns Drama und polarisieren die Meinungen, News zerstören deine Seelenruhe, weil sie permanent negative Emotionen aufkochen, das Blaulicht des Bildschirms lässt dich schlechter schlafen, das Dopamin verzerrt deine Wahrnehmung von Glück usw.
Gibt es noch Hoffnung für unsere Lebensvision?
Ja! In Kolosser 1,25-27 steht, dass Christus in dir lebt! Deshalb will Satan dich von deiner Lebensvision wegbringen. Du hast himmlisches Potenzial in dir. Mit dir will Gott ein Stück Himmel auf die Erde bringen.
In Johannes 15,5 sagt Jesus: *„Ich bin der Weinstock; ihr seid die Reben. Wer in mir bleibt und ich in ihm, wird viel Frucht bringen."* Das Ziel ist also in Jesus zu bleiben. Eine Weinrebe ist eine Kletterpflanze. Das heisst, dass sie ohne Spalier/Struktur nicht wachsen und Frucht bringen kann. Wir brauchen in unserem Glaubensleben Strukturen: Zeit mit Gott, Freunde und Beziehungen, Sabbat, Regelmässigkeit und Rhythmus beim Schlafen und Essen, eine Kirche, Mitmenschen, die die gleiche Vision teilen usw. Ohne diese Strukturen wirst du dich am Boden umher ranken und nie in die Höhe wachsen und Frucht bringen. Zudem muss eine Weinrebe immer wieder geschnitten werden, damit sie gesund wächst.

Vom Thema zu dir

- Was hat dich in der Predigt angesprochen?
- Was ist deine Lebensvision? Kannst du das formulieren?
- Wie bekomme ich eine Lebensvision für das Reich Gottes?
- Bist du schon einmal ausgebrannt im Reich Gottes? Wenn ja, was waren die Gründe?
- Hast du schon einmal den Mut verloren, weiter an deiner Lebensvision dranzubleiben? Wenn ja, willkommen im Leben! Was kann die Angst und Entmutigung überwinden?
- Erzählt einander, welche guten und wertvollen Spaliere ihr in eurem Leben installiert habt, um mit Gott Beziehung zu pflegen.
- Welchen «Schrott» muss ich in meinem Leben reduzieren, damit Gott mehr Raum bekommt?
- Welche Struktur (Spalier) willst du in deinem Alltag und Leben setzen, damit du die Beziehung zu Gott fördern kannst?

Gebetsfokus

- ♥ Danke Gott, dass er den Zugang zum Himmel durch Jesus Christus frei gemacht hat. Wir haben durch den Glauben Beziehung zum Vater im Himmel.
- ♥ Danke Jesus, dass du mit ihm verbunden bleiben darfst und er deine Kraft, Ermutigung und Stärke ist.
- ♥ Bitte den Heiligen Geist um Weisheit, wie du deinen Alltag Sinn-voll gestalten kannst.
- ♥ Bitte Jesus um eine Lebensvision im Reich Gottes.
- ♥ Segne deine Familie, Arbeitskollegen, Kirche, Nachbarn, …

Tiefer graben

- Was willst du konkret angehen, um mehr in deine Lebensvision mit Gott zu investieren?
- Welches Spalier willst du ab heute setzen und eine 3-Monate-Probephase starten?
- Buch-Tipp:
  Das Ende der Rastlosigkeit: Mach Schluss mit allem, was dich hetzt – und komme bei Gott an, John Mark Comer, 6. Auflage 2024 (270 Seiten)