



Rechtzeitig die Reißleine ziehen

Burnout im Pfarrberuf

Von: Timo Schiele, erschienen im Deutschen Pfarrerbericht, Ausgabe 2/2020

Immer häufiger klagen Menschen unter anhaltender Erschöpfung – Burnout? Eine eigenständige Diagnoseklassifikation fehlt derzeit noch, aber die Symptome sprechen eine klare Sprache. Indessen ereilt Burnout auch Pfarrerinnen und Pfarrer im Dienst. Der Diplom-Psychologe Timo Schiele schildert ein typisches Fallbeispiel und zeigt Therapiemöglichkeiten auf.

Was versteht man unter einem Burnout?

Typisch für einen Burnout sind eine anhaltende Erschöpfung, ein zunehmender innerer Widerwillen gegenüber der Arbeit sowie eine Minderung an Leistungsfähigkeit, der häufig auch mit einem Verlust an Sinnerleben einhergeht. Liegt eine Depression vor, leiden die Betroffenen nicht nur unter permanenter Niedergeschlagenheit, sondern auch häufig unter einer inneren Leere, einem Gefühl der Gefühllosigkeit. Sie verzweifeln daran, weder Freude noch Traurigkeit zu verspüren. Zu dieser Teilnahmslosigkeit kommen außerdem oft eine Antriebslosigkeit, Schlafstörungen oder Konzentrationsschwächen hinzu.

Die Begrifflichkeit Burnout wird zwar in den vergangenen Jahren immer häufiger als Entstehungs- und Erklärungsmodell für einen belastungsbedingten Erschöpfungszustand verwendet, stellt allerdings bisher keine eigenständige Diagnoseklassifikation im Sinne der WHO (Weltgesundheitsorganisation) dar, die psychische Erkrankungen einheitlich erfasst. Hier scheint jedoch Bewegung in die Sache zu kommen, in der kommenden Version wird sich das voraussichtlich ändern.

Welche Symptome gibt es?

Häufig leiden Betroffene begleitend oder in der Folge eines Burnout-Syndroms unter Symptomen einer Depression oder einer anderen psychischen Erkrankung, manchmal versteckt sich eine Depressivität auch hinter einer Reihe körperlicher Beschwerden wie beispielsweise einem schwachen Immunsystem, Tinnitus, hohem Blutdruck oder auch psychosomatischen Störungen in unterschiedlichster Form (z.B. Kopfschmerzen, Rücken- oder Verdauungsprobleme). Menschen mit Erschöpfungsdepressionen leiden nicht selten unter Lebensmüdigkeit und suizidalen Gedanken oder Handlungsimpulsen.

Während zunächst die Leistungsfähigkeit oftmals im beruflichen Alltag auf einem hohen Niveau gehalten wird, leidet das Privatleben nicht selten stark unter der Burnout-Symptomatik. Häufig fehlt Betroffenen die Motivation, soziale Kontakte außerhalb der Arbeitswelt zu pflegen und Energie für private Dinge aufzubringen. Im weiteren Verlauf schwindet nicht auch selten das berufliche Engagement, wodurch die Fassade, die Erkrankte im Berufsleben aufbauen, nicht weiter aufrechterhalten werden kann. Häufig sind es Personen im direkten Umfeld der Betroffenen, die eine solche Entwicklung wahrnehmen, während die Erkrankten selbst zunächst die Gedanken an eine psychische Beeinträchtigung vermeiden.

Das Fallbeispiel eines Pfarrers



Karsten T., Pfarrer und Klinikseelsorger an einer renommierten Universitätsklinik, erzählt von seiner Burnout-Erkrankung:

Von Tag zu Tag wurden die Beschwerden gravierender: Verspannungen, Müdigkeit, Schlafprobleme. Er konnte sich die Symptome zunächst nicht erklären. Als sein Körper irgendwann so stark darunter litt, zog der Pfarrer selbst die Reißleine. „Der innere Stress baute sich bei mir über drei Jahre hinweg auf. Probleme im beruflichen Umfeld, mit denen ich mich lange nicht auseinandersetzte, holten mich ein“, erzählt Karsten T. Er merkte, dass seine körperlichen und psychischen Grenzen erreicht waren. Er erlitt beinahe einen Hörsturz und hatte einen erhöhten Blutdruck. Karsten T. befand sich mitten in einem Burnout. Er ist selbst beruflich auf dem Gebiet der Psychosomatik tätig, leitet die Klinikseelsorge einer renommierten Universitätsklinik und ist seit 20 Jahren in direktem Austausch mit Betroffenen. Geschützt haben ihn seine Erfahrungen, die er bereits mit Erkrankten gesammelt hat, vor der Erschöpfungsdepression nicht, allerdings erkannte er zu seinem Glück die Anzeichen frühzeitig und konnte sich Hilfe suchen.

In Absprache mit einer niedergelassenen Psychotherapeutin entschied er sich zu einer stationären Behandlung in der Psychosomatischen Klinik Kloster Dießen. Im Spätsommer des letzten Jahres verbrachte er fünf Wochen in dem umgebauten alten Kloster am bayerischen Ammersee. „Mein Job hat lange Zeit nicht unter meinen Beschwerden gelitten, dort funktionierte ich weiterhin. Anders sah es bei meinen Ehrenämtern und in meinem Privatleben aus, hier konnte ich kaum Motivation aufbringen“, sagt Karsten T. In Gruppen- und Einzeltherapien, auch kunst- oder körpergeleitet, ließ er es zu, sich seinen Gefühlen erneut anzunähern und entdeckte dabei die Verbindung zu seinem inneren Kind¹ wieder. Personen, die nicht gelernt haben mit ihren Gefühlen und Bedürfnissen gut umzugehen, werden so in der Therapie angeleitet, die Achtsamkeit für sich wieder zu erlangen.

Die Behandlung gab einen Rahmen vor, der jedoch auch Freiraum ließ. Karsten T. nutzte die Zeit außerhalb der intensiven Psychotherapie zum Radfahren, erlebte die Natur und nahm sich ganz bewusst Zeit für sich. Er wurde durch die behandelnden Psychotherapeuten angeleitet, individuelle Rituale für sich zu etablieren, die er anschließend auch in seinen Alltag übernahm: Lichttherapie zum Aufstehen oder Warm-Kalt-Duschen am Morgen. Zudem entdeckte er, dass sein Körper nur sechs Stunden anstatt der geläufigen acht Stunden Schlaf benötigt. Eine Erkenntnis, die ihm half, das Einschlafen zu erlernen und seine zwei Jahre andauernden Schlafstörungen zu beheben. Nicht bei jedem Burnout-Patienten zeigt sich die Erschöpfungsdepression in Form einer inneren Leere und Niedergeschlagenheit. Manchmal versteckt sie sich hinter einer Reihe körperlicher Beschwerden wie Kopfschmerzen, Hörstörungen, einem schwachen Immunsystem. Bei Karsten T. äußerte sie sich vordergründig in Form einer gravierenden Schlafstörung.

Als Einstieg in seinen Alltag plante Karsten T. eine bedachte, langsame Wiederaufnahme seiner Leitungsfunktion. Doch durch die äußeren Bedingungen blieb ihm nur ein Volleinstieg in seine beruflichen Aufgaben. Einige Monate später befindet er sich erneut in einer arbeitsintensiven Phase. „Ich bin ein Idealist, ich kann meine Arbeit nicht nur halb verrichten. Nach dem Burnout weiß ich meine Kraft allerdings einzuteilen und spüre eine positive Energie in mir“, sagt Karsten T. Ob er durch seinen fordernden Beruf ein erneutes Burnout fürchte, verneint der Pfarrer. Durch die Erkrankung ist er sich selbst und seinen Mitarbeitern gegenüber aufmerksamer und pragmatischer geworden. Er achtet nicht nur auf seine persönlichen und beruflichen Grenzen, sondern auch auf die seiner Mitarbeiter. Für seinen eigenen gesundheitlichen Weg befindet er sich weiterhin in ambulanter Psychotherapie und besucht dazu einmal wöchentlich eine Psychologin.

Berufsgruppe Pfarrer: Wieso sind sie (besonders) betroffen?

Am Beginn der Burnout-Forschung stand die wissenschaftliche Betrachtung des Be- und Überlastungserlebens von Menschen in helfenden und sozialen Berufen. Hier ergab und ergibt sich



auch heute noch ein besonderes Risikoprofil für Beschäftigte. Pfarrer und Seelsorger fallen ebenfalls in diese soziale Berufsgruppe, sind aber tendenziell weniger gefährdet als beispielsweise Lehrkräfte.²

Rahmenfaktoren, die im Pfarrberuf tätige Personen anfällig für ein Burnout-Leiden machen können, sind vielfältig: Zum einen gibt es oftmals eine fehlende Trennung zwischen dem Privat- und Berufsleben – ein Pfarrer kümmert sich um alle Belange der Gemeinde und das am besten jederzeit. Zum anderen ist es möglich, dass ein Pfarrer der Halt für die Gemeinde ist, in der Seelsorge und Beichte die Herausforderungen und Probleme der Mitglieder aufnimmt, diese dann aber bedingt durch die Schweigepflicht selbst als Bürde trägt.

Bei unregelmäßigen, langen Arbeitszeiten, wie sie im Pfarrberuf üblich sein können, erhöht sich laut einer Studie des Anton-Proksch-Instituts das Burnout-Risiko. Wissenschaftliche Beiträge legen den Schluss nahe, dass Pfarrer sowie Laien in der Seelsorge im Vergleich zu anderen Deutschen in Vollzeitbeschäftigung tendenziell länger arbeiten mit über 50 Stunden pro Woche. Dadurch sind etwa 14% der kirchlichen Seelsorger in ihrem Beruf überfordert, das entspricht in etwa jedem zwanzigsten Seelsorger und verdeutlicht, dass auch dieses Berufsfeld betroffen sein kann.³ Mittlerweile gehen Experten jedoch davon aus, dass jede (Berufs-) Gruppe eine Erschöpfungsdepression erleiden kann – im sozialen, im Management- oder im privaten Bereich.

Wie sieht die Behandlung von Burnout aus?

Depressionen bzw. ein Burnout sind gut behandelbar, aber der Behandlungsprozess verlangt den Betroffenen zumeist viel Zeit und Geduld ab. Der behandelnde Arzt entscheidet im Einzelfall, welche Therapiemethode für den Erkrankten am effektivsten ist. Manche Patienten profitieren von Antidepressiva, also von Psychopharmaka. Aber das Mittel der Wahl ist in jedem Fall eine Psychotherapie. Diese kann sowohl ambulant als auch stationär in einer Klinik erfolgen: Wenn eine ambulante Psychotherapie nicht zielführend und ausreichend ist, sollte eine stationäre Behandlung erwogen werden. Derartige stationäre Behandlungen decken zumeist ein deutlich größeres Repertoire an unterschiedlichen Therapien wie Gruppen- oder individuellen Einzelsitzungen ergänzt durch kunst-, musik- oder tiergestützte Therapieangebote ab. Sie ermöglichen es den Betroffenen, für eine gewisse Zeit fern vom belastenden Arbeitsalltag zu sein, intensiv eigenen Bedürfnissen und Wertvorstellungen nachzuspüren, um ihr Leben wieder neu auszurichten und genießen zu können.

Wie kann man einem Burnout vorbeugen?

Um einer Burnout-Erkrankung vorzubeugen, können präventive Maßnahmen ergriffen werden. Das richtige Gesundheits- und Zeitmanagement in der Arbeit kann dabei helfen, den beruflichen Stress zu reduzieren. Ebenso kann es helfen zu lernen, „Nein“ zu sagen, wenn die eigenen Kapazitäten ausgeschöpft sind. Das bedeutet nicht, dass die eigene Karriereplanung darunter leiden muss. Vielmehr ist es von Bedeutung, seine Ziele klar zu formulieren, um diese möglichst effizient und ressourcensparend zu erreichen.

Zeitgleich kann im privaten Alltag eine persönliche „Stress-Prophylaxe“ praktiziert werden, bei der die eigenen Bedürfnisse wahrgenommen und wieder in den Vordergrund gerückt werden. Entsprechend kann man Maßnahmen zum Stressmanagement und der Entspannung ergreifen wie beispielsweise autogenes Training, Meditation oder das Führen eines Stresstagebuches. Hinzu kommt die Pflege der sozialen Kontakte und das Bewusstsein für eine gesunde Lebensweise zu der eine ausgewogene Ernährung, körperliche Betätigung und der Verzicht auf Suchtmittel wie Alkohol oder Nikotin gehören. Wichtig ist, dass die Symptome rechtzeitig erkannt und im nächsten Schritt therapeutisch behandelt werden.



Wie findet man bei einem Burnout Hilfe?

Zunächst ist es hilfreich, einen ambulanten Psychiater, einen Facharzt für Psychosomatik oder einen psychologischen Psychotherapeuten aufzusuchen. Diese Berufsgruppen haben sich im Besonderen auf die Diagnose und Behandlung psychischer Erkrankungen spezialisiert und können bei Bedarf auch weitere Experten hinzuziehen und Betroffene über sinnvolle Behandlungsoptionen beraten. Ob dann im Verlauf eine medikamentöse Therapie zielführend ist und in welchem Rahmen eine Psychotherapie stattfindet – ob ambulant oder stationär – das sind Dinge, die im Einzelfall gemeinsam entschieden werden.

Timo Schiele

Anmerkungen:

1?Der Begriff inneres Kind entstammt psychotherapeutischen Ansätzen, die sich eingehend mit den verschiedenen inneren Erlebnis- und Verhaltensanteilen von Menschen befassen. Das innere Kind symbolisiert intensive und komplexe Muster aus Gefühlen (wie Schmerz, Freude, Neugier, Hilflosigkeit), Gedanken und Verhaltensweisen sowie biografische Erfahrungen aus der Kindheit. Viele Menschen lernen beim Heranwachsen, ihr inneres Kind zu drosseln und damit z.B. bestimmte Gefühle zu verdrängen.

2?https://www.cjacobs.de/resources/Seelsorgestudie_Berufungspastoral_Werkheft.pdf.

3?<https://www.welt.de/regionales/bayern/article142382830/Seelsorger-an-den-Grenzen-ihrer-Belastbarkeit.html>.

Deutsches Pfarrerblatt, ISSN 0939 - 9771

Herausgeber:

Geschäftsstelle des Verbandes der ev. Pfarrerinnen und Pfarrer in Deutschland e.V

Heinrich-Wimmer-Straße 4

34131 Kassel