

„Aber sonst gesund...“ - Burn-out-Syndrom im Pfarramt

Protokoll eines Vortrages von PD Dr. Andreas Heyl

Inhalt

1. **Burn-Out-Syndrom im Allgemeinen**
2. **Burn-Out im Pfarramt**
3. **Vermeidungsstrategien**

1. **Burn-Out-Syndrom im Allgemeinen**

§ Typen des Burn-Out-Syndroms:

- die „Durchroster“
(durch ständige Unterforderung)
- die „Abgefackelten“
(innerhalb kurzer Zeit entstandene Symptomatik; man kann „abgefackelt werden“-
oder sich selbst für andere „abfackeln“)
- die „Ausgebrannten“
(Symptomatik stellt sich nach längerer Arbeitszeit ein)

§ Die typische Symptomatik stellt sich ein bei:

- anhaltendem Ungleichgewicht von „geben“ und „nehmen“
Dies ist als schleichender Prozess zu sehen, der Körper und Seele schädigt, eine progressive Demotivierung entsteht und ein wachsender Widerwille gegen die ausgeübte Tätigkeit entsteht. Es kommt zu immer stärkerer Abneigung von vertrauten Menschen.
- Belastungen
Beruflicher Art, Unternehmensbedingter Art (z.B. Unternehmenskultur ohne Wertschätzung), Persönlichkeitsbedingt (z.B. eingeübte Verhaltensmuster)

§ Diagnostik/ Symptomatik

- fortschreitende psychische- und physische Erschöpfung
- abnehmbare Freude
- Arbeitsüberdruß/ schwindende Kreativität
- Gefühl der Sinnlosigkeit
- Über/unterfordernde Lebenssituation

Hierbei ist eine Abgrenzung zur Depression zu beachten! Ohne ärztliche Diagnose wird sonst falsch behandelt. Nach Erkennung des Burn-Out-Syndroms muss sich das Umfeld ändern, sonst kommt es zu einem Rückfall. Heilung ist immer Möglich- durch entsprechende Abwesenheit von der ausgeübten Tätigkeit und einer Kombination von Therapie. Meist sind Menschen in „heilenden/ lehrenden“ Berufen betroffen.

2. **Burn-Out im Pfarramt**

In unserer Zeit, der „Postmoderne“, hat sich das Pfarrerbild in den Augen der Gesellschaft verändert. Ein pluraler Erwartungshorizont ist zu bemerken, sowie eine zugemutete Rollenvielfalt, der sich der Pfarrer/d stellen muss.

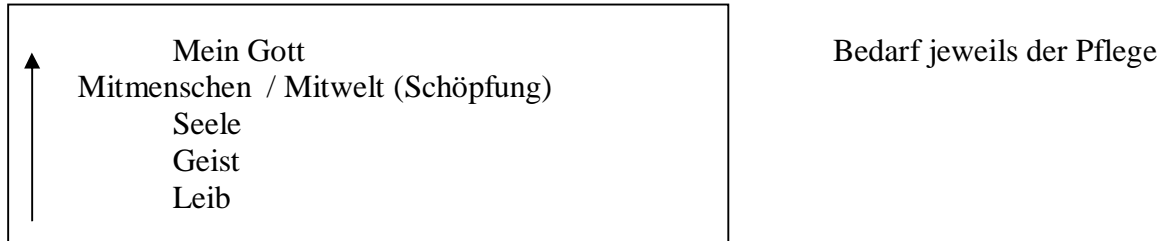
Zudem kommen verschiedene „Lasten des Amtes“:

- Der Pfarrer findet sich in einer Schlüsselrolle wieder
- Er hat oft eine, für seine tatsächlichen Tätigkeiten, unzureichende Ausbildung und
- Er kann leicht in die „Situation der Anfechtung“ geraten

- „Klienten“ projizieren zudem manchmal ihre unerfüllten Selbst-Erwartungen auf den Pastor

3. Vermeidungsstrategien

Damit man nicht „ausbrennt“, sollte man regelmäßig sein „Feuer hüten“. Dies erfordert eine Beachtung von



Sich bewusst machen:

- Beziehungspflege ist hierbei wichtig- Freundschaften außerhalb des Berufes suchen!
- Ars morendi- sich der eigenen Sterblichkeit bewusst werden;
Man selbst muss nicht alles perfektionieren: „Gott trägt die Welt schon so lange, ICH muss ES nicht schaffen“
- Die erste uns anvertraute Seele ist die Unsrige
- Selbstwertschätzung! Ohne Eigen-Liebe ist auch keine Grundlage da andere zu lieben, anderen zu helfen.

Sich regelmäßig fragen:

- Wer tut mir gut?
- Was saugt Energie ab?
- Was blockiert mich?
- Was will ich wirklich?
- Was kann nur ich ins Leben bringen, was macht mich zum Unikat?

Zufriedenheit schaffen

- Den Anderen Wahrnehmen und Annehmen
- Kultivierung eines Lebens außerhalb des Berufes
- Den „Flow“ finden: Simple Tätigkeiten suchen, in denen man aufgeht, ohne Nachzudenken handelt
(z.B. Musik machen, Basteln; Nicht jedoch TV sehen! Keine Tätigkeit, zu rezeptiv!)

Selbstreflexion

- Mit der Persönlichkeitsstruktur und nicht gegen Sie „Schaffen“
- Sich des eigenen Gottesbildes klar werden
- Belastungen reduzieren, Vorboten von Belastung erkennen
- Professionelle Psycho- Hygiene betreiben
Supervision, sich mit Fachleuten beraten
- Gegenüber Klienten eine „Distanzierte Sorge“ haben

Protokoll: Ole Großjohann

(Aus Vereinfachungsgründen ist nur die männliche Berufsbezeichnung gewählt, es sind natürlich beide Geschlechter gemeint.)