
Andreas von Heyl

SIE LAUFEN UND WERDEN NICHT MÜDE ...

BETRACHTUNGEN ZUM PASTORALEN DIENST
AUS ARBEITSPSYCHOLOGISCHER PERSPEKTIVE



SIE LAUFEN UND WERDEN NICHT MÜDE ...

Andreas von Heyl

SIE LAUFEN UND WERDEN NICHT MÜDE ...

BETRACHTUNGEN ZUM PASTORALEN DIENST
AUS ARBEITSPSYCHOLOGISCHER PERSPEKTIVE



EVANGELISCHE VERLAGSANSTALT
Leipzig



Prof. Dr. Andreas v. Heyl, Jahrgang 1952, studierte Evangelische Theologie. 2003 habilitierte er sich mit einer Studie über die Realität und Prävention des Burnout-Syndroms bei Pfarrern. Seit 2008 ist er Studienleiter der Fortbildung in den ersten Amtsjahren (FEA) der bayerischen Landeskirche, außerdem Privatdozent und apl. Professor für Praktische Theologie an der Kirchlichen Hochschule der Evangelisch-Lutherischen Kirche in Bayern.

Bibliographische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliographie; detaillierte bibliographische Daten sind im Internet über <http://dnb.dnb.de> abrufbar.

© 2014 by Evangelische Verlagsanstalt GmbH · Leipzig
Printed in Germany · H 7772

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Das Buch wurde auf alterungsbeständigem Papier gedruckt.

Cover: Zacharias Bähring, Leipzig
Coverbild: Daniele de Volterra (1509–1566), »Der Prophet Elias«, Quelle: wikimedia
Satz: Andreas von Heyl, Neuendettelsau
Druck und Binden: Hubert & Co., Göttingen

ISBN 978-3-374-03741-4
www.eva-leipzig.de

VORWORT

Die Frage der Gesundheit wird zweifellos eines der wichtigsten Themen der nächsten Jahrzehnte sein. Zwar sind, was die Krankheitsbekämpfung und -prävention angeht, in jüngster Zeit beispiellose Erfolge gelungen. Die großen Seuchen, unter denen die Menschheit jahrtausendlang zu leiden hatte, sind ausgerottet oder zumindest weit zurückgedrängt. Viel gesünder ist die Bevölkerung dennoch nicht geworden. An die Stelle der alten Geißeln sind neue getreten: Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, Aids, Adipositas, ADHS, Demenz. Auch ist in den letzten Jahren ein starkes Anwachsen seelischer Leiden zu verzeichnen. Im Jahr 2007 hat die Zahl der psychischen Störungen erstmalig die Zahl der körperlichen Krankheiten übertroffen. Viele dieser Erkrankungen, ob körperlich oder seelisch, sind Folgen von Stress, vor allem von beruflichem Stress. Die Weltgesundheitsorganisation hat inzwischen den permanent steigenden Stress, dem die Menschen ausgesetzt sind, zu einer der größten Gesundheitsgefährdungen des 21. Jahrhunderts erklärt.

Dass das Gesundheitsproblem nicht nur ein medizinisches, sondern auch ein elementar theologisches Thema ist, liegt auf der Hand. In der Nachfolge Jesu waren Christen schon immer auch um die Gesundheit der Menschen bemüht. Umso erschreckender ist es, dass nun auch im kirchlichen Bereich immer mehr Menschen durch die Art, wie sie ihren beruflichen Tätigkeiten nachgehen (müssen), krank werden. Schon vor zehn Jahren hat der Autor dieses Sammelbandes in einer Studie über die Verbreitung des Burnoutsyndroms bei bayerischen Pfarrerinnen und Pfarrern festgestellt, dass die Hälfte der Befragten (befragt wurden 10 Prozent der bayerischen Pfarrerschaft) als Burnout-gefährdet zu betrachten ist.* Seitdem hat sich die Lage nicht verbessert. Im Gegenteil: immer mehr Theologinnen und Theologen haben mit Überlastungssyndromen zu kämpfen. Einer jüngeren Untersuchung zufolge sind in einer der Landeskirchen bereits zwanzig Prozent der im Pfarrberuf Tätigen an stressbedingten Ge-

* ANDREAS VON HEYL, Zwischen Burnout und spiritueller Erneuerung. Studien zum Beruf des evangelischen Pfarrers und der evangelischen Pfarrerin, Frankfurt/Zürich/New York 2003.

sundheitsstörungen erkrankt. Es besteht Handlungsbedarf. Dies ist inzwischen auch den meisten Kirchenleitungen bewusst. Aber positive Veränderungen kommen nur schwer in Gang. Finanzierungsbedingte Stellenstreichungen erhöhen den Druck – solange keine Veränderungen an der Arbeitsstruktur und der Aufgabenvielfalt erfolgen. Das Umdenken in dieser Richtung fällt nicht leicht, es ist jedoch unerlässlich. Die Botschaft des Evangeliums ist die Fülle des Lebens. Es kann und darf nicht sein, dass diejenigen, die das Evangelium verkünden immer mehr ihre Gesundheit und ihre Freude am Leben verlieren.

Seit vielen Jahren ist die Arbeitsgesundheit im pastoralen Dienst einer meiner Forschungsschwerpunkte. In den vergangenen Jahren habe ich diverse Aufsätze zum Thema veröffentlicht. In der Hoffnung, damit die Diskussion weiter voranzutreiben, ist eine Auswahl davon in diesem Band zusammengefasst.

Für die Gewährung von Druckkostenzuschüssen danke ich dem Pfarrer- und Pfarrerinnenverein in der Evang.-Luth. Kirche in Bayern und dem Landeskirchenrat der Evang.-Luth. Kirche in Bayern.

Neuendettelsau, im Frühjahr 2014

Andreas von Heyl

INHALT

UND DANN WURDE MIR ALLES ZUVIEL Warum es gut ist, nicht um jeden Preis weiterzumachen	9
WENN ARBEIT KRANK MACHT	19
ES IST GENUG ... Die Burnout-Erfahrung als Krise und Chance	25
GESUND BLEIBEN IM PFARRBERUF	39
SIE LAUFEN UND WERDEN NICHT MÜDE Zur professionellen Hygiene im geistlichen Amt	45
REISELEITER – HAUSMEISTER – SPIELETANTE Von der Gefahr, im Pfarrberuf seine Seele zu verlieren	55
EVANGELISCHE SPIRITUALITÄT	65
DEN BRUNNEN PFLEGEN Spiritualität im Pfarramt	71

DIE HEILENDE KRAFT DER SPIRITUALITÄT.....79

PASTORALE IDENTITÄT

Thesen und Assoziationen (zusammen mit Christian Buchholz)91

SALUTOGENESE..... 103

STRESS ALS

PRAKTISCH-THEOLOGISCHES PROBLEM 121

UND DANN WURDE MIR ALLES ZUVIEL

Warum es gut ist, nicht um jeden Preis
weiterzumachen¹

Burnout, Ausbrennen, ist ein Bild. Ein so häufig verwendetes Bild, dass uns seine Bedeutung zu entgleiten droht. Wie sollen wir uns den Prozess des Ausbrennens vorstellen? Wie bei einer Explosion? Oder als würde eine Stichflamme auflodern und alles verzehren? Wohl kaum. Die Vorstellung von einem Schwelbrand trifft es eher: Man bemerkt ihn erst spät – oft zu spät, um noch alles Wichtige retten zu können. Über einen langen Zeitraum hat sich ein Problem aufgebaut, schleichend, fast unbemerkt. Eines Tages ereignet sich eine Kleinigkeit, nichts, was dramatischer wäre als vorhergegangene Konflikte, aber jetzt gibt der Mensch auf, er kann einfach nicht mehr, wird krank, depressiv oder verlässt von einem Tag auf den anderen seinen Arbeitsplatz.

Gegen Ende der neunziger Jahre wurde deutlich, dass auch Vertreter einer Berufsgruppe, von der man es eigentlich am wenigsten erwartet hätte, sich zunehmend gestresst fühlen und burnoutgefährdet sind: die Pfarrerinnen und Pfarrer. Wissenschaftliche Untersuchungen zu diesem Phänomen gab es bislang so gut wie keine. Das war für mich der Anreiz, mich in dieses Thema zu vertiefen und anhand einer Studie zu erforschen, wie es mit dem »Burnout im Pfarramt« steht.² Im Verlauf der Untersuchung wurden etwa zehn Prozent der bayerischen Pfarrerschaft in einer anonymen schriftlichen Befragung erfasst, hinzu kamen jeweils zwanzig Interviews mit Pfarrer/innen im aktiven Dienst und mit Verantwortlichen aus Kirchenleitung, Lehre und Beratung. Das Ergebnis war erstaunlich: Zunächst verblüffte die außerordentlich hohe Rücklaufquote von 68,7 Prozent bei der anonymen schriftlichen Befragung (normalerweise haben solche

¹ Bisher unveröffentlicht.

² Vgl. HEYL, Burnout.

Befragungen einen Rücklauf von unter 30 Prozent) – ein deutliches Indiz dafür, wie sehr die Pfarrerschaft das Thema interessierte. Das eigentlich besorgniserregende Ergebnis aber war, dass sich von den in der Studie erfassten Pfarrern etwa die Hälfte als burnoutgefährdet erwies. Stark gefährdet waren 7,5 Prozent der Befragten, »richtig ausgebrannt« 1,6 Prozent. Seit Veröffentlichung der Studie, also seit etwa zehn Jahren, werde ich immer wieder von kirchlichen Einrichtungen aus ganz Deutschland angefragt, um Vorträge und Seminare zum Thema »Burnout im Pfarrberuf« zu halten, was zeigt, welchen Stellenwert die Thematik nach wie vor für die Pfarrerschaft hat.

Es sind nicht eigentlich die großen Herausforderungen, die zum »Ausbrennen« führen. Dass man hin und wieder einmal etwas tun oder ertragen muss, das alle Kräfte fordert oder gar für einen Moment über die Kräfte geht, lässt sich in der Regel gut verarbeiten. Die meisten von uns sind in der Lage, für eine ganze Weile Hochleistungen zu erbringen oder starke Stressoren zu kompensieren, wenn klar ist, dass es sich um eine zeitlich begrenzte Anspannung handelt. Es ist das sich immerfort drehende Hamsterrad der sog. *daily hassles*, der Alltagswidrigkeiten, das schließlich zur Burnoutkrise führen kann.

Gemeint sind die frustrierenden, entnervenden, viel emotionale Energie bindenden Unannehmlichkeiten und kleinen Ärgernisse im normalen Tageslauf: schlecht koordinierte Arbeitsabläufe, mangelnde Zusammenarbeit, unklare Zuständigkeiten, Rollenkonflikte, gruppenspezifische Probleme am Arbeitsplatz, Ärger mit Klienten, Kollegen oder Vorgesetzten, mangelnde Würdigung und Wertschätzung der eigenen Leistung, die ungenügende Führungs-, Kommunikations- und Feedback-Kultur im Unternehmen (oder im Familiensystem) etc. So ist es zum Beispiel erstaunlich und traurig, wie stark sowohl in vielen Betrieben als auch in vielen Familien das Augenmerk stets auf das gerichtet wird, was eine Person nicht kann oder falsch macht. Positives wird dagegen kaum gewürdigt. »Nix gsagt ist globt genug« sagt man in Franken und Schwaben in diesem Fall. Viele Untersuchungen haben aber gezeigt, dass die positive Wertschätzung eines Menschen einen besonders starken Einfluss auf sein seelisches und körperliches Wohlbefinden hat. Eines Tages ist dann eine »kritische Menge« erreicht, und die Summe der kleinen Verletzungen verdichtet sich zu einer Mischung aus hilfloser Wut und lähmender Erschöpfung.

Der letzte Tropfen bringt das Fass zum Überlaufen

Dazu bedarf es in der Regel noch eines Ereignisses, das dann wie der sprichwörtliche Tropfen das Fass zum Überlaufen bringt. Oft ist das eine Beeinträchtigung, die für sich betrachtet gar nicht so gravierend ist: ein

kleines Missgeschick vielleicht oder eine Grippe, ein Ehestreit, oder dass einem auch noch die Arbeit eines kranken Kollegen übertragen wird.

Ihr altes Leben zerbrach, als sie in der Mittagspause eine Glühbirne kaufen wollte – berichtet die Zeitschrift »Der Spiegel« – Barbara K., Psychotherapeutin mit gut besuchter Praxis, alleinerziehende Mutter ... wartete an der roten Ampel, als ein silberner Wagen von hinten in ihr Auto krachte. Die Frau blieb bei dem Verkehrsunfall fast unverletzt, nur ein leichtes Schultertrauma diagnostizierte der Arzt. Bleib ich eben mal einen Tag zu Hause, entschied Frau K. Am nächsten Tag fühlte sie sich seltsam schwach. Schlag auf Schlag kamen Schmerzen, Schlaflosigkeit und Sehstörungen hinzu. Sie vergaß ihre Kontonummer und auch, wie man Spaghetti kocht. Schließlich kam sie kaum noch die Treppe hoch, so erschöpft war sie auf einmal. Medizinische Untersuchungen blieben ohne Befund. Dennoch verschlimmerte sich ihr Zustand weiter; nichts half. Wie eine unbeteiligte Zuschauerin sah die Psychologin zu, wie sich ihre Existenz Stück für Stück auflöste. Frau K. verlor innerhalb von zwei Jahren ihr Erspartes, ihr Haus, ihre Praxis – und am Ende das Sorgerecht für ihren zehnjährigen Sohn...³

Nun bricht das schon lange fragil gewordene Kraftfeld der Person endgültig zusammen. Die emotionale und psycho-physische Erschöpfung wird auf einmal mit voller Wucht erlebt. Eine tragende Säule des »inneren Menschen« nach der anderen bricht weg: Konzentrationsfähigkeit und Durchsetzungsvermögen, Empfindungsfähigkeit und Mitgefühl, Fantasie und Kreativität, Schaffenslust und Lebensfreude und vor allem auch das Selbstwertgefühl.

Wie kam es zu Ihrer Krise? wurde der Angestellte Manfred S. von der Zeitschrift Focus gefragt⁴: *Es war ein schleichender Prozess – sagte er –, anfangs habe ich die Probleme gar nicht richtig wahrgenommen. Die berufliche Belastung wurde immer größer, und irgendwann streikte mein Körper. Ich konnte nicht mehr schlafen, habe nachts stundenlang wach gelegen und immer an die Probleme bei der Arbeit gedacht und konnte keinen klaren Gedanken mehr fassen. Im Dezember ... ging es dann nicht mehr. Ich bekam Angstzustände, Weinkrämpfe und einen schlimmen Tinnitus. ... Ich konnte nicht mehr sprechen, konnte nichts mehr essen. Ich hab mich in den Garten gesetzt und geheult wie ein Kleinkind.*

³ DER SPIEGEL, Nr. 4/24.1.11., 115 f.

⁴ FOCUS, Nr. 10/10 – 8 März 2010, 96.

Die »Arbeitsmoral« sinkt rapide, die Identifikation mit der Tätigkeit löst sich ebenso auf wie die Motivation, die ursprünglich zu dieser Berufswahl geführt hat und die Grundlage für das Engagement bei der Arbeit bildete. Die Betroffenen empfinden einen immer stärkeren Widerwillen gegen die Tätigkeit und – besonders fatal – auch gegen die Menschen, mit denen sie zu tun haben. So ist z. B. die Unfreundlichkeit und der Formalismus, mit dem Berufstätige im sozialen und medizinischen Bereich den sich ihnen anvertrauenden Menschen begegnen, nicht selten ein Zeichen ihrer tiefen Erschöpfung. Geradezu sprichwörtlich ist zum Beispiel der Zynismus mancher Chirurgen und Pathologen.

In einem relativ kurzen Zeitraum kommt es nun zu funktionalen Beeinträchtigungen und Veränderungen im körperlichen, psychischen und sozialen Bereich. Wegen der Symptomvielfalt spricht man darum auch vom »Burnoutsyndrom«. Am Ende steht im schlimmsten Fall eine unheilvolle Mischung aus Verbitterung, Gereiztheit, Selbstmitleid, Ängsten bis hin zu Panikattacken, Resignation, Zynismus und dem Gefühl, ein Verlierer und Versager zu sein. In der Endphase tritt manchmal auch der absurde Zustand ein, dass die Betroffenen, obwohl sie die jeweilige Situation nicht mehr ertragen, zugleich nicht mehr von ihr loskommen können. Dann liegen die Leidenden nachts oft stundenlang wach und grübeln über ihre Fehler und Schwächen nach, wobei sie doch den Schlaf nötiger bräuchten denn je. In fortgeschrittenem Stadium ist eine Entspannung ohne therapeutische Intervention kaum mehr möglich, das innere Rad dreht auf Hochtouren, die Gedanken und Grübeleien kreisen fortwährend um das, von dem sie sich doch dringend befreien müssten. Oft versuchen die Gequälten, ihr Leiden zu erleichtern, indem sie zu Suchtmitteln greifen, manche sehen keinen anderen Ausweg als den Suizid. Aber der schlimmste Fall tritt ja, Gott sei dank, nicht unausweichlich ein. Vielen kann schon in der Frühphase des Prozesses durch Intervention von außen geholfen werden, und natürlich gibt es auch bei Burnout, wie bei jeder pathologischen Entwicklung, die verschiedensten Intensitäts- und Tiefungsgrade.

Die »Helfer«

Dass man eine gegebene Situation auf Dauer nicht zu bewältigen vermag und schließlich einen Zusammenbruch in Form einer Burnouterfahrung erleidet, kann sich in allen Bezügen und auf allen Ebenen des Lebens ereignen: in der Partnerschaft, in der Kindererziehung, im Zusammenhang mit schwelenden nachbarschaftlichen Konflikten, durch das Erleiden einer massiven Kränkung oder Enttäuschung, aufgrund von Arbeitslosigkeit und großen materiellen Verlusten, beim Tod eines vertrauten Menschen. Burnoutgefährdet sind im Grunde alle Personen, die sich auf eine Arbeit, eine