

Mehr zum Thema: Seelsorge für Seelsorger

Wenn alles zu viel wird

Interview mit einem Betroffenen – Gescheitert am hohen Ich-Ideal

VON LEA-MARIE BRANDAU

HERSFELD-ROTENBURG. Ein betroffener Pfarrer war bereit, darüber zu sprechen, wie es ist, wenn einem alles über den Kopf wächst. Obwohl Burn-out laut dem Experten Lutz Richter nicht mehr ein so großes Tabu-Thema ist, haben viele Betroffene Angst vor den Reaktionen ihrer Mitmenschen.

Sind sie von Ihrem Umfeld und der Kirche unterstützt worden?

PFARRER: Ich habe Unterstützung von meinem Therapeuten und von meiner Ehefrau bekommen. Sie war sehr verständnisvoll und ließ mich nicht alleine. Die Gemeinde unterstützte mich von dem Moment an, als ich den Mut fand, die Dinge offen zu benennen. Und auch der Arbeitgeber Kirche hat mich unterstützt.

Wann und woran haben Sie erkannt, dass sie an einem Burn-out leiden?

PFARRER: Nach einer jahrelangen Phase beruflicher Überanspruchung merkte ich im Jahr 2008, dass plötzlich gar nichts mehr ging. Es machte sich lähmende Apathie breit, Lustlosig-

keit, schwere Depression und Teilnahmslosigkeit.

Welche Konsequenzen hatte es für Sie, ihre Arbeit und ihre Familie?

PFARRER: Ich war unzufrieden mit mir selber und das wirkte sich natürlich auch auf die Arbeit aus. Meine Familie litt sehr darunter. Wenn jemand chronisch unzufrieden und gereizt ist, wird der Umgang miteinander zu einer Zerreißprobe.

Können Sie Gründe benennen, warum sie erkrankten?

PFARRER: Ich denke vor allem die berufliche Überlastung. Ich habe zu viele Dinge auf einmal in Angriff genommen und mich dabei selbst vergessen. Gescheitert an meinem eigenen Perfektionismus. Ich war überlastet und vor allem überfordert. Nach einer Zeit drang meine Familiengeschichte an die Oberfläche, die ich nie aufgearbeitet und immer verdrängt hatte. Mit einem Schlag holte mich alles wieder ein.

Haben Sie sich Hilfe geholt? Und wenn ja welche?

BETROFFENER: Ich habe mir ärztliche Hilfe gesucht und dann eine psychoanalytische Therapie begonnen. Außerdem entschied ich mich für einen

siebenwöchigen Klinikaufenthalt. Dort hatte ich endlich einmal Zeit, über alles nachzudenken.

Was würden Sie Betroffenen raten?

PFARRER: Ich rate allen Betroffenen, dass sie mit dem Problem offen umgehen. Es nicht verdrängen, vor sich selber, und nicht verheimlichen, vor anderen. Man sollte sich therapeutische Hilfe suchen, dass Leben entschleunigen und lernen, sich besser abzugrenzen. Einfach mal „Nein“ sagen. Eventuell kann auch der Besuch einer Selbsthilfegruppe hilfreich sein. Wichtig aber vor allem ist, dass man lernt, sein Selbstwertgefühl nicht über die Arbeit zu definieren.

Was würden Sie im Nachhinein ändern?

PFARRER: Ich würde meine eigenen Grenzen besser beachten, meine Kräfte einteilen und mir mehr Ruhepausen gönnen. Ich musste lernen, mich von den Erwartungen anderer abzugrenzen und die an mich selber herunter zu schrauben. Außerdem hätte ich früher anfangen sollen, Medikamente zu nehmen, um den Teufelskreis zu durchbrechen.

Vom Begräbnis zum Kinderfest

Psychologe Dr. Jürgen Döring von der Hainberg-Klinik zum Burn-out

BAD HERSFELD. Dr. Jürgen Döring, leitender Psychologe, Psychotherapeut und Verhaltenstherapeut an der Hainberg-Klinik in Bad Hersfeld kann bestätigen, dass die Diagnose Burn-out zunimmt.

Laut einer AOK-Studie, die in der Maiausgabe des Ärzteblattes erschien, ist die Zahl der psychischen Erkrankungen seit 1999 um 80 Prozent gestiegen. Die Zahl der Krankschreibungen auf Grund der Diagnose Burn-out hat sich zwischen 2004 und 2010 um das neunfache erhöht.

Frauen zwischen 40 und 60 Jahren seien doppelt so häufig

betroffen wie Männer, heißt es in der Studie.

Die Phase der Erkrankung zieht sich laut Dr. Döring oft über Monate und Jahre hin und ärztliche sowie psychotherapeutische Hilfe sei meist unumgänglich. Allerdings würden die meisten Betroffenen zunächst wegen körperlicher Beschwerden zum Arzt gehen, unter anderem, weil dies sozial eher vertretbar sei. Allerdings sei das Thema Burn-out nicht mehr so tabubelastet wie noch vor einigen Jahren. „Es taucht immer wieder in Medien und Büchern auf“, erklärt der Experte.

Der Pfarrerberuf gehöre ne-

ben anderen sozialen, medizinischen und beratenden Berufen zu der am häufigsten betroffenen Berufsgruppe. „Pfarrer sind oft die ganze Woche eingebunden“, sagt Dr. Döring. Ihr Berufsalltag beinhalte sehr gegensätzliche Inhalte, wie Beerdigungen, aber auch Kinderfeste.

Immer neue Rollen

Dies bedeute, dass man sich immer wieder in neue Rollen einfinden müsse, dann oft dem hohen Anspruch an sich selbst nicht mehr genügen könne und sich psychisch und physisch überfordere. (lb)