

Wenn die Berufung zur Belastung wird

PFARRER Für viele Pfarrer ist ihr Dienst eine Berufung – vielseitig und erfüllend. Doch die Belastung, die dieser Beruf mit sich bringt, ist mitunter extrem hoch. Laut einer Studie der Evangelischen Kirche in Mitteldeutschland ist fast jeder achte Pfarrer von Burn-out betroffen. Um dem vorzubeugen, wurde im Kloster Barsinghausen die geistliche Beratung „inspiratio“ gegründet. Mit dem Leiter der Einrichtung, Guido Depenbrock, und der Psychotherapeutin Meike Kohzer sprach idea-Reporter Karsten Huhn.



Überforderung und Burn-out – auch unter Pfarrern keine unbekanntenen Phänomene



idea: Frau Kohzer, Herr Depenbrock, warum kommen Pfarrer zu Ihnen ins Kloster?

Kohzer: Viele unserer Gäste haben einen hohen Anspruch an sich selbst und kommen mit chronischen Erschöpfungszuständen. Sie haben lange Jahre intensiv gearbeitet, und jetzt reicht die Kraft nicht mehr. Wir haben aber auch jüngere Teilnehmer, die in den ersten Amtsjahren an ihre Grenzen stoßen und sich ihre Arbeit ganz anders vorgestellt haben. Eine weitere Gruppe sind Pfarrer, die beruflich ganz gut klarkommen, deren Privatleben aber wegbricht. Dazu zählen Ehekrisen und Scheidungen, Krankheiten oder schwere Konflikte in der Familie.

Sie bieten sechs Wochen Sonderurlaub!

Depenbrock: Das ist tatsächlich eine zusätzliche Motivation. Der normale Urlaub reicht nicht mehr, um die Akkus aufzufüllen, trotz drei Wochen Sommerurlaub fühlt man sich schon wieder urlaubsreif – man braucht einfach mal eine grundlegende Klärung, wie es weitergehen kann. Sie haben vielleicht schon mal mit ihrem Arzt über eine Kur gesprochen. Unsere Gäste sind nicht krank, sie merken aber, dass irgendetwas nicht stimmt. Sie wollen sich selbst wieder auf die Spur kommen, um mit Freude und Motivation ihren Beruf ausüben zu können.

Was stimmt denn nicht?

Kohzer: Da gibt es ein großes Spektrum: Ich empfinde nicht mehr, was ich verkündige. Ich bin nicht mehr so in Kontakt mit den Quellen meines Glaubens und weiß vielleicht gar nicht mehr, ob ich noch glaube. Da geht es an das Fundament der eigenen Profession.

Depenbrock: Der Pfarrberuf ist emotional und psychisch sehr anstrengend. Er erfordert persönliche Stabilität, Stärke und Reife. Das bringen die meisten Pfarrer mit, aber es gibt eben auch Zeiten im Leben, in denen man sie nicht im selben Maße hat. Dazu kommen äußere Stressfaktoren, wie die Strukturveränderungen der Kirche, also die Zusammenlegung von Gemeinden oder die Arbeit in Pfarrteams. Für viele Pfarrer stellt das kein Problem dar, für manche aber ein sehr großes. Allerdings können wir im Kloster diese Strukturen nicht verändern, und es reicht auch nicht aus, sie nur zu beklagen ...

... manchmal kann Klagen aber auch ganz guttun.

Depenbrock: Es tut gut, und unsere Teilnehmer sind sich auch recht schnell einig, was schief läuft in der Kirche.

Was läuft denn schief?

Depenbrock: Die Zusammenarbeit mit Ehrenamtlichen ist anstrengend und wird oft als schwierig erlebt. Die Erwartungen an Pfarrer sind vielfältig und oft widersprüchlich. Arbeitsstellen, die Pfarrer unterstützen, fallen oft weg, und Pfarrer müssen dann Aufgaben miterledigen, für die sie nicht ausgebildet sind. Das frisst bis zu 50% ihrer Arbeitszeit. Dadurch wächst die Unzufriedenheit. Und bei den Pfarrteams wird oft vorausgesetzt, dass es sich um ideale Personen handelt, die kompromissfähig sind, effektiv zusammenarbeiten und sich nicht gegenseitig blockieren. Es reicht aber schon eine Person, die nicht teamfähig ist – eine solche Person kann ein Team über Jahre lahmlegen. Leider gibt es auch unter Pfarrern toxische Persönlichkeiten, die eine Schneise der Verwüstung hinterlassen, ohne dafür zur

Verantwortung gezogen zu werden. Da brauchte es mehr Klarheit in den Dienstordnungen.

Kohzer: Zugleich wachsen die Erwartungen der Gemeinden an Pfarrer immer weiter. Heute sind Pfarrer oft zuständig für sechs Gemeinden, und alle Gemeinden wünschen sich, dass in ihrer Kirche regelmäßig Gottesdienste angeboten werden. Diese Erwartung ist aber nicht zu erfüllen. Viele Pfarrer wünschen sich, dass sie für ihre Kernaufgaben – Predigt, Seelsorge und Amtshandlungen – mehr Zeit hätten. Aber das ist gar nicht möglich. Wir gehen deshalb der Frage nach, wie wir Pfarrer in den bestehenden Strukturen stärken und dabei unterstützen können, neue Spielräume zu entdecken – oder auch mal deutlich zu sagen, was nicht mehr geht. Wir überprüfen aber auch die Ansprüche, die Pfarrer an sich selbst haben. Denn oft treffen die Ansprüche von außen auch auf eine innere Bereitschaft, sich zu überfordern.

Depenbrock: Pfarrer genießen große Freiräume. Sie haben keine vorgegebene Tagesstruktur und keine vorgegebenen Listen, die sie einfach abarbeiten. Auch wann sie Feierabend machen, entscheiden sie selbst. Pfarrer sind ihr eigener Chef, ihre Arbeit ähnelt am ehesten der von Freiberuflern. Aber sind Pfarrer ein guter Chef für sich selbst, oder sind sie ein Ausbeuter-Chef? Meistens liegen ja noch 50 Dinge da, die diese Woche nicht mehr fertig werden – mache ich dann trotzdem für heute Schluss, oder arbeite ich einfach immer weiter? Pfarrer müssen es lernen, auch mal „Nein!“ zu sagen und dann mit den Enttäuschungen und Frustrationen der Gemeindeglieder zu leben. Auch das erfordert innere Stärke.

Die Gemeindeglieder sehen es nicht gerne, wenn der Pfarrer am Nachmittag sich im Garten sonnt, anstatt zur Seelsorge über die Dörfer zu ziehen.

Depenbrock: Das stimmt. Der Pfarrer ist das Aushängeschild der Kirche, und er lebt ständig auf dem Präsentierteller. Dass ein Pfarrer auch mal frei hat und sich dann um seine Familie oder seine Hobbies kümmert, wird ihm zwar theoretisch zugestanden, aber in der Praxis

sieht es oft anders aus. Wenn jemand mit einem Anliegen zum Pfarrer kommt, kann der Pfarrer nicht darauf hoffen, dass der andere schon verstehen wird, dass man gerade nicht zu sprechen ist. Pfarrer müssen es aber lernen, sich gegen den Anspruch auf ständige Verfügbarkeit zur Wehr zu setzen.

Kohzer: Ich muss an Pfarrerinnen denken, die ihre Freizeit nicht im eigenen Dorf verbringen, weil sie dabei nicht gesehen werden wollen. Sie gehen lieber dorthin, wo sie keiner kennt, damit keiner denkt: „Ach, die Pfarrerin lässt es sich gutgehen!“ Es ist schwierig, sich im Pfarrgarten zu erholen, wenn die Hecke nicht so hoch ist und alle einen sehen können. Für Pfarrer sind Dienst und Freizeit nicht so stark getrennt wie bei anderen. Seitdem ich bei „Inspiratio“ arbeite, ist mein Respekt für den Beruf des Pfarrers sehr gewachsen.

So wie Sie den Pfarrberuf beschreiben, klingt das ziemlich mühselig und beladen.

Depenbrock: Zu uns kommen ja nur die Pfarrer, denen es in ihrem Beruf nicht so supergut geht und die manches als mühsam und innerlich zerreißen erleben. Viele Pfarrer kommen auch hierher und sagen: „Wenn Sie mir vor zwei Jahren gesagt hätten, dass ich mal bei Ihnen im Kloster landen werde, hätte ich Ihnen einen Vogel gezeigt.“ Aber manchmal passieren im Leben unvorhergesehene Dinge: In der Gemeinde ist ein Konflikt hochgekocht, oder die Ehefrau hat sich getrennt – und plötzlich wird einem der Boden unter den Füßen weggezogen.

Und Sie kneten die Pfarrer sechs Wochen lang zurecht, und danach springen diese wieder mopsfidel zurück in die Gemeinden?

Kohzer: Wir machen relativ schnell klar, dass wir keine Wunderheiler sind, sondern Wegbegleiter. Wir versuchen herauszufinden, wie das Leben etwas leichter werden könnte. Wenn am Ende der sechs Wochen mehr Klarheit gewonnen ist, sind wir zufrieden. Und wenn die Pfarrer wieder mehr Kraft, mehr Lust, mehr Ideen für ihren Beruf haben, freuen wir uns. Für uns ist es aber auch in Ordnung, wenn jemand einen anderen Weg geht, indem er zum Beispiel pausiert, ↷

inspiratio

inspiratio im Kloster Barsinghausen ist eine Einrichtung der Ev.-luth. Landeskirche Hannovers in Zusammenarbeit mit der Ev. Kirche von Westfalen und der Ev. Kirche in Hessen und Nassau. Das Angebot dient zur Prävention und Gesunderhaltung im kirchlichen Dienst. Die sechswöchige Auszeit bietet klösterliche Gebetszeiten, Einzel- und Gruppengespräche, Kunst- und Bewegungstherapie sowie Bogenschießen. Ziel ist es, Belastungen zu reduzieren und Ressourcen besser zu nutzen. Das Leitmotiv lautet: „Die Apostel kehrten zu Jesus zurück und berichteten ihm, was sie alles in seinem Auftrag getan und den Menschen verkündet hatten. Jesus sagte zu ihnen: ‚Kommt jetzt mit, ihr allein! Wir suchen einen ruhigen Platz, damit ihr euch ausruhen könnt‘“ (Markus 6,30f).

● inspiratio-barsinghausen.de | 05105 8096530



Guido Depenbrock arbeitete 18 Jahre als Pastor und leitet seit sechs Jahren „inspiratio“, die geistliche Begleitung und psychologische Beratung von Pastoren im Kloster Barsinghausen (bei Hannover). **Meike Kohzer** arbeitet bei „inspiratio“ als psychologische Psychotherapeutin.

die Stelle wechselt oder vielleicht sogar den Dienst quittiert.

Die Landeskirchen sind wahrscheinlich nicht so scharf darauf, wenn Sie Pfarrer aus dem Dienst vergraulen.

Depenbrock: Nein, die Hoffnung ist natürlich, dass die Pfarrer fröhlich in ihren Dienst zurückkehren. Die gleiche Hoffnung haben die Menschen, die zu uns kommen, natürlich auch. Sie hängen an ihrem Beruf und an der Kirche, und der Glaube bedeutet ihnen etwas. Sie merken aber, dass irgendetwas nicht stimmt, und suchen Hilfe, um aus der Krise herauszukommen.

Was tun Sie konkret?

Kohzer: Das Wichtigste ist, dass wir eine feste Struktur vorgeben. Wir haben ein sich wiederholendes Wochenprogramm. Die Teilnahme an den Gebetszeiten um 8, um 12 und um 18 Uhr ist freiwillig. Das wird von den Pfarrern als sehr entlastend erlebt. Sie können dabei sein, sie müssen es aber nicht.

Depenbrock: Vor allem können unsere Gäste dabei mal aus der Rolle des Pfarrers heraustreten. Sie müssen nichts vorbereiten und anderen etwas zusprechen, sondern können sich einmal selbst unter das Wort Gottes stellen und sich davon anreden lassen. Dadurch können sie wieder Zugang zu ihren spirituellen Quellen finden. Danach sehnen sich fast alle, die hierherkommen.

Wie wurden die Glaubensquellen verschüttet?

Depenbrock: Weil es im Pfarralltag kaum Zeitressourcen dafür gibt. Der Pastor geht nicht ans Telefon, weil er gerade Bibel liest? Das ist einer Gemeinde schwer zu vermitteln. Also legt der Pastor die Bibel zur Seite. Im Alltag verfranzt sich die Arbeit, man checkt die E-Mails schon beim Frühstück, und die wenigsten schaffen es, für sich Stille Zeit zu halten.

Kohzer: Viele Pfarrer stellen bei uns fest: Früher habe ich das doch regelmäßig gemacht, und es hat mir so gutgetan. Dann taucht die Frage auf: Wie kann ich die spirituelle Praxis zurückgewinnen?

Was empfehlen Sie Pfarrern, wenn deren Kraft nachlässt?

Kohzer: Der erste Schritt ist es, das überhaupt erst einmal wahrzunehmen: Das, was ich vor 15 Jahren noch locker aus dem Ärmel geschüttelt habe, braucht heute viel mehr Zeit. Diese Einsicht verunsichert, kränkt einen und belastet den Selbstwert. Dafür gibt es an anderer Stelle vielleicht Routine oder mehr Gelassenheit. Vielleicht kann der Dienst anders gestaltet werden? Gibt es Möglichkeiten abzuspucken? Und was macht mich eigentlich aus, wenn ich nicht mehr die 100-prozentige Leitungsfähigkeit habe?

Depenbrock: Ich empfehle Pfarrern, Dinge liegenzulassen. Zugleich sollten die Ressourcen der Gemeinde aktiviert



Hier sollen erschöpfte Pfarrer neue Kraft tanken: im Kloster Barsinghausen

werden. Und bei einer chronischen Erkrankung muss schlicht und einfach die Stelle reduziert werden, so dass die Belastung wieder erträglich ist. Und dann sollte man schauen, wo genau die Kräfte nachlassen: Wenn ich abends nicht mehr so konzentriert arbeiten kann, sollte ich weniger Abendveranstaltungen wahrnehmen.

Der Seniorenkreis wäre ganz schön traurig, wenn der Pfarrer plötzlich nicht mehr kommt.

Depenbrock: Die Gemeinde muss es lernen, dass sie vom Pfarrer nicht immer das bekommt, was sie sich wünscht.

Der Pfarrer soll die Gemeinde traurig machen?

Depenbrock: Nein, er muss es aushalten, dass sie es manchmal ist. Der Pfarrer muss die Gemeinde mit der Härte konfrontieren, dass es manche Angebote nicht mehr gibt, wenn sie allein von ihm abhängen.

Kohzer: Ich muss dabei an einen Pfarrer denken, der in einem unserer ersten Gespräche sagte: „Frau Kohzer, wenn das hier darauf hinausläuft, dass ich Leute enttäuschen soll, dann will ich das überhaupt nicht.“ Aber das ist für uns ein wichtiger Punkt: Pfarrer wie Gemeinden müssen Enttäuschungen aushalten. Und eine Täuschung ist es, dass die Kräfte des Pfarrers unbegrenzt sind.

Depenbrock: Wir rechnen natürlich mit der Kraft des Heiligen Geistes. Mir ist es deshalb wichtig, Pfarrer daran zu erinnern, dass nicht sie es sind, die die Kirche bauen, sondern Gott. Eigentlich wissen sie das ja auch, aber das rutscht einem sehr schnell weg. Dann ist es wichtig, die eigenen Allmachtsfantasien wieder zurückzunehmen. Viele Pfarrer predigen ihrer Gemeinde Gnade, sie können sie sich selbst aber nur schwer zugestehen. Dass ein Mensch nicht durch seine Werke gerechtfertigt wird, gilt aber auch für Pfarrer.

Liegt das Verhältnis von gesunden zu angeschlagenen Pfarrern bei etwa 90 zu 10?

Depenbrock: Das ist schwer zu sagen. Eine Greifswalder Studie zur Gesundheit bei Pfarrern sagt, dass fast jeder achte Pfarrer von einem Burn-out betroffen sei. Ein weiteres Drittel sei gefährdet. Viele Pfarrer schleppen sich durch, sie nehmen irgendwelche Hilfsmittel ...

Hilfsmittel?

Depenbrock: Alkohol, Beruhigungsmittel, Aufputzmittel, exzessives Fernsehen oder Computerspielen – alles, was auch sonst in der Gesellschaft vertreten ist. Zu uns kommen die Pfarrer, die an sich selbst etwas verändern wollen oder lernen wollen, mit Konflikten besser umzugehen. Leider sind wir als Kirche dafür nicht gut aufgestellt.

Warum nicht?

Depenbrock: Wir pflegen eine Kultur, in der Konflikte nicht als etwas ganz Natürliches, sondern als persönliches oder geistliches Versagen angesehen wird. Das führt dazu, dass Konflikte oft unter der Oberfläche schwelen und so oft viel schlimmere Verläufe nehmen, als eigentlich nötig gewesen wäre. Die Opfer dieser Konflikte kommen dann zu uns. Sie sind unter die Räder gekommen und wissen oft gar nicht, warum.

Sie bieten ein „Krafttraining“ an. Wie stärken Sie die Pfarrer?

Kohzer: Pfarrer sollten lernen, zwei Fragen zu beantworten: Wie geht es mir? Was tut mir gut? Sie lernen, ihren Körper und ihre Gefühle besser wahrzunehmen. Und wenn sie eine Idee dafür gewonnen haben, was ihnen guttut, lautet die Frage: Warum mache ich es nicht?

Was tut Pfarrern gut?

Depenbrock: Eigentlich nichts anderes als anderen Menschen auch: eine sinnhafte Tätigkeit, die sie auch bewältigen können. Sie brauchen die Gelegenheit, sich von dieser Tätigkeit zu erholen, und sie brauchen gesunde Beziehungen, in denen sie sich getragen und verstanden fühlen. Das alles fällt nicht vom Himmel, sondern braucht Aufmerksamkeit. Wenn ich zum Beispiel möchte, dass ich mich nicht jeden Abend mit meiner Frau streite, sondern mich mit ihr besser verstehe,

muss ich mir die nötige Zeit nehmen. Pfarrer haben aber häufig das Gefühl, sie müssten zehn Bälle in der Luft behalten ...

... was ist so schlimm daran, wenn mal einer runterfällt?

Depenbrock: Nichts! Statt Strenge und Perfektion versuchen wir, Fehlerfreundlichkeit und Barmherzigkeit zu vermitteln.

Das klingt so, als ob Ihre Besucher gesetzlich und unerlöst durch die Gegend laufen.

Kohzer: Zum Teil ist das so. In Erschöpfungszuständen lässt die Fähigkeit nach, sich aus schädlichen Gedanken zu befreien. Die rigiden Anteile werden dann in uns immer mächtiger. Deshalb fragen wir danach, wie die Pfarrer in der Öffentlichkeit eigentlich gesehen werden wollen, um akzeptiert zu sein. Wenn man die eigenen hohen Ansprüche in der Gruppe teilt, kann die Reaktion der anderen sein: „Das ist aber ganz schön anstrengend, so zu leben!“ Dann kommt etwas Luft dran, und das strenge Selbstbild lässt sich vielleicht korrigieren.

Depenbrock: Auch Pfarrer brauchen immer wieder den Zuspruch der Erlösung. Sie sind da nicht anders als andere Menschen – sie sind nur weniger geistlich versorgt.

Wie kann das sein? Pfarrer sind doch ständig mit heiligen Handlungen, mit Bibel und Gottesdienst zugange.

Depenbrock: Davon hat Jesus ja oft gesprochen: dass diejenigen, die mit der Heiligen Schrift ständig beschäftigt sind – die Pharisäer –, mitunter besonders unbarmherzig sind. So wie der Arzt sich nicht selbst operieren kann, kann der Seelsorger auch nicht selbst für seine Seele sorgen. Das kann er nicht nur aus sich selbst schöpfen. Er braucht dafür auch ein Gegenüber. Pfarrer sind aber meistens Einzelkämpfer.

Was nehmen Pfarrer idealerweise mit, wenn sie das Kloster wieder verlassen?

Kohzer: Die meisten stellen fest: Es geht gar nicht um die ganz große Umwälzung. Es reicht, wenn ich kleine Veränderungen vornehme, etwa eine regelmäßige kleine Auszeit, um wieder zu mir zu kommen. Man muss kein völlig anderer Mensch werden, es reicht schon, wenn ich etwas aufmerksamer für mich selbst werde und vielleicht etwas öfter lachen kann.

Depenbrock: Idealerweise nehmen sie mit, dass sie nicht ideal sein müssen, sondern dass sie so, wie sie sind, von Gott angenommen sind. Gerade in ihrer Schwachheit kann eine heilsame Gotteserkenntnis verborgen sein.

Vielen Dank für das Gespräch!



Manchmal benötigen auch Pfarrer einfach Ruhe. Dazu beitragen kann ein Spaziergang im Wald.