



„Burnout“ Info



Eine Information zusammengestellt von Pfr.i.R. Herwig Hohenberger¹ und Pfr. Harald Kluge (für den Veppo) sowie OKR H.B. Johannes Wittich (für die Kirche H.B.), akkordiert mit OKR:in Ingrid Bachler (Kirche A.B.) im Juni 2024

Inhalt:

1. Burnout – Was ist das?
2. Symptome von Burnout
3. Behandlung
4. Rehabilitation in Gesellschaft und in der evangelischen Kirche
5. Burnoutprophylaxe – Was kann ich tun, bevor ich zu erschöpft bin?
6. Hinweise im Internet
7. Burnout Hilfestellung des Veppo
8. Anhang: Kirchliche Einrichtungen in Deutschland

1

Von Burnout Betroffene brauchen eindrückliche Bilder:

- „Wie eine Raketenstufe, die ausgeglüht und nutzlos ins Meer fällt“
- „Wie ein Haus, das ausgebrannt ist, aber die Fassade steht noch.“
- „Wie ein leerer Akku.“
- «Wie eine Kerze, die an beiden Enden brennt.»

Besonders betroffen sind:

- „Menschenarbeiter“
- Helfende Berufe – Lehrer:innen, Pflegende, Pfarrer:innen, Sozialarbeiter:innen, Personal im Krankenhaus

Warum?

- Starke Menschenorientierung
- Hohes Engagement
- Mangelnde oder mangelhafte Ressourcen
- Unsichere Erfolgsaussichten

¹ Herwig Hohenberger, Pfr.i.R., ist auch Psychotherapeut und Supervisor

1. Burnout – was ist das?

Burnout wird nicht als einzelne Krankheit oder psychische Störung angesehen, sondern als **Syndrom, also eine Kombination von verschiedenen Krankheitszeichen (Symptomen), die typischerweise gleichzeitig und gemeinsam auftreten.**

Allerdings orientiert sich diese Definition an bestimmten Beschwerden. Fachleute gehen davon aus, dass Burnout eine Folge einer Überlastung von beruflichen oder privaten Tätigkeiten ist. Burnout ist keine Krankheit im engeren Sinn, sondern als **"Faktor, der den Gesundheitszustand beeinflusst und zur Inanspruchnahme des Gesundheitswesens führt"**² – eben mit Auftreten verschiedener Beschwerden.

Im Zentrum steht jedenfalls die Erschöpfung durch Überlastung. Daher wird Burnout häufig als „Belastungsdepression“ oder „Belastungssyndrom“ diagnostiziert.

Burnout ist also ein chronischer(!) langdauernder Erschöpfungszustand („des Ausgebrannt-Seins) mit unterschiedlichen zusammenhängenden Symptomen (Syndrom), die durch unterschiedliche Faktoren hervorgerufen werden:

- **Emotionale Erschöpfung:** Gefühl der Niedergeschlagenheit und Ausweglosigkeit, Gefühl der inneren Leere und Schwäche, geringe Belastbarkeit.
- **Soziale Erschöpfung:** Neigung zu Reizbarkeit und Intoleranz anderen gegenüber, Vorwürfe und Schuldzuweisungen anderen gegenüber.
- **Geistig-mentale Erschöpfung:** verringerte Leistungsfähigkeit, erhöhte Fehleranfälligkeit; geringe Selbstachtung, fehlendes Kompetenzgefühl.
- **Körperliche Erschöpfung:** Gefühl der chronischen Müdigkeit, „psychosomatische“ Beschwerden wie zum Beispiel chronische Kopf- oder Rückenschmerzen, Schlafstörungen, Störungen des Magen-Darmtraktes (Gastritis, Reizdarm, ...), erhöhte Infekt-Anfälligkeit usw.

2

Aber Achtung: nicht jede Müdigkeit muss gleich ein beginnendes Burnout sein!

- Ein berufliches Problem, Trauer oder Probleme in bestimmten Lebensphasen können sich mit ähnlichen Symptomen bemerkbar machen.

² „Medizinische Diagnosen werden in Deutschland derzeit nach der Internationalen Klassifikation der Erkrankungen (ICD) der Weltgesundheitsorganisation WHO in der Version ICD-10 vergeben. Eine Diagnose nach der ICD-10 ist wichtig für verschiedene Sozialleistungen, z.B. für die Abrechnung mit Krankenkassen. Es gibt schon eine neuere Version, die ICD-11, die seit Anfang 2022 gültig ist, in Deutschland aber noch nicht verwendet wird, weil sie noch nicht vollständig übersetzt wurde und die Umstellung der Systeme noch andauert.“ Im ICD 11 kommt der Begriff „Burnout“ erstmals dezidiert vor, ist aber in Deutschland und Österreich noch nicht in Gebrauch.

Aus: <https://www.betanet.de/burnout-allgemeines.html> am 17.3.2024

- Auch gegenüber bestimmten Formen psychischer Erkrankungen (wie Depression, Bipolare affektive Störungen, Senile und präsenile Demenz u.a.) muss eine Abgrenzung erfolgen.
- Es ist somit sinnvoll, den Krankheitswert eines Burnouts niedrig zu halten und Menschen nicht vorschnell zu psychiatrisieren!
- Es steht uns einerseits nicht zu, andererseits betrifft der Stress oft nur Teilbereiche. In diesem Fall können einfache Veränderungen (z.B. mal (Kurz)Urlaub zu machen) manchmal Wunder wirken ...
- Auch das chronische Fatigue Syndrom nach Coronakrankheit ist etwas anderes.

2. Symptome bei Burnout

Zu **Symptomen** eines **Burnouts** zählen vor allem:

3. **Erschöpfung:** Menschen mit Burnout fühlen sich energielos, ausgelaugt und völlig erschöpft. Betroffene leiden zudem unter Überforderung, Müdigkeit und Niedergeschlagenheit.
4. **Verringerte Leistungsfähigkeit:** Betroffenen fällt es schwer, die bisherige Leistung zu halten – ob im Haushalt, im Beruf oder bei der Pflege von Angehörigen. Es kommt zu Konzentrationsproblemen, Schwierigkeiten beim Treffen von Entscheidungen und Antriebslosigkeit.
5. **Entfremdung von der Tätigkeit:** Betroffene erleben ihre Tätigkeit immer mehr als belastend. Es kann zur Abstumpfung oder Zynismus gegenüber Aufgaben und Situationen kommen.
6. **Das Selbstwertgefühl sinkt.**

Was Burnout nicht ist ...

- Kein Zeichen persönlicher Schwäche – sondern mehrere belastende Faktoren
- Keine Frage des Alters – es kann jeden treffen
- Keine Frage des Geschlechtes
- Keine Erschöpfung, die sich durch einen netten Kurzurlaub bereinigen lässt

4

Burnout ist keine „Versagerkrankheit“!

- Im Gegenteil: Burnout-gefährdet sind vor allem Menschen, die mit Begeisterung, Engagement und Idealismus an die Arbeit gehen –
- Nur wer vorher „brennt“, kann „ausbrennen“!
- Burnout stellt eine ernst zu nehmende akute Gefährdung der Gesundheit dar. Betroffen kann jede Person sein, unabhängig von Alter, Beruf und / oder Geschlecht.

Burnout ist kein objektiv zuschreibbarer, sondern ein subjektiver Leidenszustand.

- Mit starken individuellen Unterschieden bei der Anfälligkeit auch bei vergleichbaren Umgebungssituationen.
- D.h.: die gleichen Belastungen, die bei einer Person keine Probleme verursachen, können bei anderen ein massives Problem sein.

Das macht es schwer, zu diagnostizieren und zu behandeln!

Burnout ist also eine schwere Krankheit, die sich aus verschiedenen Aspekten zusammensetzt (Syndrom) und NICHT mit einem verlängerten Wochenende Freizeit oder einem Urlaub beendet werden kann.

3. Behandlung

Individuelle Burnout-Behandlung setzt (neben der medizinischen Grundversorgung) immer auf verschiedenen Ebenen an:

- **Belastungsfaktoren:** hinter dem Burnout liegende Belastungsfaktoren in Beruf und Familie erkennen und nach dem Grundsatz „Verändern, was man verändern kann!“ aktiv angehen, Problemlösungen in einem kreativen Prozess erarbeiten, anwenden und bewerten. Psychotherapie(?)
- **Mentale Prozesse:** Denn Einfluss eigener Gedanken auf Stressbelastungen kennen lernen, eigene Stressgedanken aufspüren. Entspannungsgedanken finden, in praktischen Übungen erproben und im Alltag verankern.
- **Stressreaktionen:** durch physiologisches Entspannung(straining), aber auch durch andere Techniken (wie z.B. Genusstraining) die eigene Regenerationsfähigkeit verbessern. Lernen sich körperlich zu entspannen und gedanklich abzuschalten.
- **Grundversorgung/Medikamentation:** meist nötig, unter ärztlicher Begleitung!

Grundsätzlich wird bei Burnout-Diagnose (ICD 10, Z 73.0) meist folgendes nötig:

- Wenn es einem in der Hinsicht Überlastung, Unruhe, Schlafstörung, Erschöpfung nicht gut geht usw. wird man meist vom Hausarzt mit Medikamenten versorgt. Man bekommt meist zunächst pflanzliche (Ein)Schlafmittel und/oder Medikamente gegen Stress.
- Hilft dies nicht, können stärkere Mittel wie Schlafmittel, Beruhigungsmittel und Neuroleptika wie Serotonin- oder Dopaminwiederaufnahmehemmer gegeben werden.
Beruhigungsmittel und Schlafmittel können bei längerem Gebrauch abhängig machen – sie sind aber oft nötig, um den Körper wieder zur Ruhe kommen zu lassen. (Daher nur unter Aufsicht der/s Ärzt:in einnehmen!).
- Manche dieser Mittel haben SOFORT Nebenwirkungen, beginnen aber meist erst nach 2-4 Wochen wirklich zu wirken. **DAHER GEDULD!!!)**
- **Sollte der Zustand nicht aufhören, unbedingt von Psychiater:innen betreuen lassen.**
- Manchmal ist es auch nötig, ein paar Tage /Wochen ins Krankenhaus zu gehen!
- **UND DAZU: psychotherapeutische Begleitung.**
- Schließlich vielleicht Rehabilitation. Diese hat aber nur dann wirklich Sinn; wenn zuvor schon einige Zeit (Wochen / Monate) ärztliche Begleitung erfolgt ist.

Rehabilitation soll eine Hauptphase der Therapie sein und den Schritt in das normale Leben zurück bedeuten und ersetzt die ärztliche und (psycho)therapeutische Therapie nicht! (Die muss es vorher und nachher

wohntnahe geben).

- Insgesamt kann es sehr lange dauern, von einigen Wochen bis zu Jahren. Manchmal ist auch eine Lebensänderung erforderlich, um wieder gesund zu werden oder zumindest mit manchen bleibenden Symptomen leben zu können.
- (Das alles wird ganz gut beschrieben z.B. unter: <http://alleszuviel.at>)

Wir Pfarrer:innen: Biblisches Beispiel Elia

Elia gerät in eine große Krise, die mit totaler Erschöpfung endet:

- Ausgerechnet nach dem grossen Sieg verwandelt sich sein Mut in Angst, Müdigkeit - Verzweiflung – er hat das Gefühl, von Gott und Menschen verlassen zu sein. Er wird depressiv.

Beachte: In der Erschöpfung scheinen alle bisherigen Werte und Glaubenskräfte nicht mehr zu greifen.

- Erste Hilfe Gottes - Krisenintervention: Schlafen - Essen - Schlafen = **zunächst Erfüllung der Grundbedürfnisse.**
- **Neue Perspektive** durch Gottesbegegnung = Neue Hoffnung, neuer Mut.
- 40-tägige Wanderung durch die Einsamkeit der Wüste = **weiterhin zur Ruhe kommen.**
- **Dann erst: Ein neuer Auftrag.**

6

Problem:

Manche von Burnout Betroffene **schämen sich** (vor allem im Kollegenkreis oder dem Dienstgeber gegenüber), die Situation zuzugeben, machen weiter wie bisher und geraten damit intensiver in den Teufelskreis.

Oder sie schätzen die Situation falsch ein und gehen dem Problem nicht gründlich genug nach. Sie bleiben auch ab und zu mit einer anderen Diagnose eine Weile in Krankenstand. Das behebt aber das Grundproblem nicht.

Übrigens: der Arbeitnehmer muss von der Diagnose einer Krankheit nicht informiert werden. Die Krankschreibung genügt!

In der Kirche kann aber ein vertrauliches persönliches Gespräch mit den Vorgesetzten helfen, gute Hilfestellung zu bekommen. Das zeigt die bisherige Erfahrung von einzelnen Kolleg:innen. Es liegt ja allen daran, wieder Freude und Kraft im Beruf zu bekommen.

4. Rehabilitation (Reha):

Diese wird von den Versicherungen, meist PVA (Pensionsversicherung), aber auch BVA bei Beamt:innen und anderen bezahlt und gilt als Krankenstand!

Prozedere: Antrag durch ein:e Ärzt:in bei der Versicherung, Zustimmung durch diese, Zuweisung eines Reha-Platzes in Österreich (!) in einer Einrichtung dieser Versicherung. Man kann aber durchaus ein anderes Reha-Haus wünschen, wenn dort Platz frei ist.

EINE REHABILITATION hat den ZWECK, den/die Patient:in wieder für das „normale Leben“ mit allem, was dazugehört, fitter zu machen. Trotzdem muss nachher auch weiter Psychotherapie erfolgen.

Voraussetzung ist eine erfolgreiche Therapie, die Reha zeigt den Patient:innen Wege, sich wieder für die Arbeit, Leben unter Menschen (Familie, soziale Kontakte usw.) zu befähigen.

Grundsätzliches Ziel ist, dass die Kolleg:innen wieder gesund werden, zu Kräften kommen, nicht lange Zeit krank sind, wieder ihren Dienst als Pfarrer:innen, Vikar:innen, Pfarramtskandidat:innen versehen können.

Dazu haben die **Rehabilitationseinrichtungen** ein von den Versicherungen vorgeschriebenes Programm zu erfüllen (x Stunden Gruppenerfahrung, x Stunden kreative Betätigung, x Stunden körperliche Betätigung, meist 1 Therapiegespräch pro Woche usw.) Diese Programme ähneln sich in allen Häusern aller Versicherungen sehr!

Solche **Rehas** gibt es auch **ambulant** (sicher in Graz und Wien), anderswo weiß ich es nicht. Ambulant meint, man schläft und wohnt zu Hause und geht 6 Wochen in eine Ambulanz und absolviert dort die Reha. Der Ablauf ist ähnlich wie bei der stationären REHA.

Die Krankenkasse (bei den meisten von uns die Pensionsversicherungsanstalt, PVA) teilt nach ärztlichem Antrag und Begründung der Diagnose ein entsprechendes Haus für die Rehabilitation zu. Die Dauer beträgt derzeit 6 Wochen.

Es ist keine Kur, sondern ein definiertes und klares Programm mit dem Ziel, die Patient:innen wieder arbeitsfit zu machen. Daher sind dort auch Menschen mit anderen Grunderkrankungen (z.B. Alkohol- oder Drogenentzug, andere psychiatrische Erkrankungen u.a.) zu finden.

Das Programm ist strikt geregelt mit klaren Essen- und Arbeitszeiten, psychologischen oder psychotherapeutischen Gruppen- und Einzelgesprächen, Bewegung, Sport, Ergotherapie usw.

Manche Kolleg:innen haben geklagt, dass sie dort nicht „zur Ruhe“ gekommen sind und daher alles nichts genützt hätte.

Die angebotenen Häuser sind, trotz standardisiertem Programm, ganz unterschiedlich auf die Lebens- und Arbeitswelt von Pfarrer:innen eingestellt. Einzelne Einrichtungen sind auch sehr positiv erlebt worden. Leider ist es aber nicht möglich, mit diesen besondere

Vereinbarungen über die Ausrichtung des Programms zu treffen, da der Versicherungsträger aufgrund der Standardisierung des Angebots alle Anbieter gleich zu behandeln hat. Allerdings können beim Antrag auf eine Rehabilitation durch den Pfarrer oder die Pfarrerin bereits Wünsche für bestimmte Häuser genannt werden bzw. selbst nach der Zuteilung des Ortes noch einmal mit dem Versicherungsträger über ein anderes Angebot verhandelt werden.

Grundsätzlich ist es daher wichtig, dass innerhalb der Pfarrer:innenschaft ein Austausch über die Erfahrungen mit den jeweiligen Häusern geführt wird.

Einige Kolleg:innen suchen auch Hilfe im spirituellen Bereich, gehen in Häuser, die „zur Ruhe kommen“, dem „Alltag entkommen“, usw. versprechen. Solche Auszeiten tun gut und können im Einzelfall hilfreich sein, manchmal auch hilfreicher als eine REHA der Krankenkasse.

Bekannt sind die Häuser in Deutschland: Recreatio und Recollectio sowie Inspiratio (siehe Anhang 1)

In diesen wird Rehabilitation mit starkem spirituellem Augenmerk angeboten.

Im Einzelfall ist es auch möglich, die Reha im Ausland, also auch dort zu verbringen

- Dies ist in §64 der Krankenordnung der Österreichischen Gesundheitskasse so geregelt:
- (5) Wer während einer Arbeitsunfähigkeit bzw. während des Anspruchs auf Rehabilitationsgeld das Bundesgebiet verlassen will, hat vorher die Zustimmung der Österreichischen Gesundheitskasse einzuholen. Diese kann erteilt werden, wenn
 - 1. es von der behandelnden Stelle befürwortet wird und
 - 2. eine positive Wirkung auf den Heilungsverlauf bzw. die Einhaltung der im Rahmen des Case Managements nach § 143b ASVG vereinbarten Maßnahmen (Versorgungsplan) zu erwarten ist oder ein triftiger Grund für den Ortswechsel vorliegt und dieser keine negativen Auswirkungen auf den Heilungsverlauf erwarten lässt und
 - 3. am neuen Aufenthaltsort die notwendige medizinische Betreuung für die Fortführung der laufenden Behandlung bzw. die Umsetzung der im Versorgungsplan vereinbarten Maßnahmen gewährleistet ist.
- Konkret bedeutet das: ist der Pfarrer oder die Pfarrerin bereits im Krankenstand, kann dieser auch in einer Einrichtung wie Recreatio, Recollectio oder Inspiratio verbracht werden. Dazu braucht es die Unterstützung durch den behandelnden Arzt oder die behandelnde Ärztin sowie die Zustimmung des Versicherungsträgers, konkret durch die zuständige Stelle der Österreichischen Gesundheitskasse. Sinnvoll wird aber auch sein, sich eine entsprechende ärztliche Anlaufstelle in Deutschland schon im Vorfeld zu organisieren.

Alle diese Fälle unterliegen nicht der Sabbatzeitverordnung, die für andere Situationen gestaltet wurde und NICHT als Behandlungszeit einer Krankheit gedacht ist.

Ebenso unterliegen sie nicht der Wartestandsregelung, die ja immer ein Ausscheiden aus dem Dienstvertrag in einem Pfarramt vorsieht.

5. Prophylaxe:

Um nicht ins Burnout zu rutschen, kann allerdings schon frühzeitig einiges getan werden:

Wichtig ist, wenn Stress in Familie, Arbeit und Freizeit steigen, sich rechtzeitig auf Ruhe, Erholung, Entspannung zu besinnen und dies immer wieder zu forcieren. Manchmal ist es dazu nötig, Entspannungstechniken zu lernen, mal auch alleine zur Ruhe zu kommen (nichts gegen Familienurlaube, aber die sind manchmal ebenso stressig), persönliche Auszeiten übers (mit einem Urlaubstag verlängerte?) Wochenende zu nehmen oder einen Teil unseres recht langen Urlaubs zu Entspannung und Erholung zu nutzen (etwa durch Wandern, Retreat, Zeit in einem Kloster usw.).

Pfarrer:innen haben eine Woche mehr Urlaub als andere Dienstnehmer:innen. Bitte nützt diese Zeiten für persönliche Erholung und Entschleunigung, vor allem, wenn es schon kritisch wird. Bittet die Familie um Verständnis, wenn ihr mal eine Woche allein sein wollt, wandern geht, eine Zeit im Kloster verbringt, bei Schweige- oder sonstigen Ruhezeiten.

Was nämlich in der individuellen Burnoutbehandlung oft erst mühsam (wieder) erlernt werden muss, kann als

Prävention auf Ebene der Person kann so aussehen:

- **Sich konkrete überschaubare, realistische Ziele setzen**
- **Kontakte und Freundschaften pflegen**
- **Mit Vertrauten Personen über Gefühle sprechen**
- **Zeit für Sport und kreative Betätigung nehmen**
- **Verzicht auf Drogen – auch Alkohol und Nikotin sind keine Hilfsmittel**
- **Grenzen ziehen, Energie einteilen**
- **Das persönliche Zeitmanagement optimieren**
- **Lernen „nein“ zu sagen, wenn mehr verlangt wird, als realistischerweise erfüllbar ist**
- **Als Führungsperson: delegieren**
- **Eigene Ansprüche an sich selbst immer wieder überprüfen und die eigene seelische Situation überprüfen**
- **Dosierte sportliche Aktivitäten als Ausgleich**
- **Entspannungsübungen lernen**
- **Bekannte Hilfen verwenden (Gebet, Meditation...)**
- **Sich Gutes tun!**
- **Sich belohnen!**

Wir haben aus einer Umfrage an Pfarrer:innen zusammengestellt, was Einzelnen während der Arbeit geholfen und gut getan hat. Möge sich Jede:r davon inspirieren lassen, seine/ihre eigenen Wegs zur Burnoutvermeidung zu suchen und zu finden.

„Behandle dich selbst so, wie du von anderen behandelt werden möchtest!“

„10 Gebote“ zur Frage „Liebe dich selbst!“ bzw. „Achte auf dich!“

1. **Priorität setzen:** Der Beruf/ die Berufung wird ehrlicherweise kaum die Priorität im eigenen Leben sein. So hilft es, mit Ritualen im Tagesverlauf, z.B. bewusst Mahlzeiten einnehmen, Auszeiten einplanen, Mittagschläfchen, Spaziergänge, Sport, Lesen ... etc. sich der eigenen Priorität im Leben klar werden.
2. **Nicht über die Arbeit/ Kirche sprechen:** Es braucht Auszeiten, ggf. mit klaren Abmachungen, etwa in den Ferien, im Urlaub, an freien Tagen die Kirchenangelegenheiten außen vor zu lassen.
3. **Einfach mal nichts sagen:** Um nicht wieder die nächste Aufgabe in einer Sitzung, einer Teambesprechung, einer Planung an sich zu ziehen, reicht es, bei Gesprächen einfach nur einmal zuzuhören. Notfalls kann hier helfen, sich vorzusagen „Nicht antworten!“ und nichts sagen zu wollen. So komme ich nicht in Gefahr, dass alles bei mir landet, oder dass andere meinen, ich würde alles an mich reißen.
4. **Nachts (zur Zeit) die Sorgen wälzen:** Sorgen sollten möglichst gleich besprochen (in Supervision, Psychotherapie, Kolleg*innenkreis, Partnerschaften etc.) werden, damit sie sich nicht anstauen und unbearbeitet das Leben belasten.
5. **Nicht allein bleiben:** Sich mit Freund*innen treffen, austauschen, in Kolleg*innenkreisen, Gebetskreise, Hauskreise hilft, dem Gefühl des Einzelkämpfers/ der Einzelkämpferin vorzubeugen. Auch gute Teamintervention ist hilfreich.
6. **Sich wehren:** Gegen Systemfallen hilft nur, sich rechtzeitig zu wehren. Ablehnend, provokant, störend zu sein, einzufordern, was man selbst braucht, ist wichtig.
7. **Sich erlauben, nichts zu tun:** Der Seele und dem Körper richtig Ruhe gönnen steht uns zu. Auch abseits digitaler Medien, ohne Handy, ohne Email sind Oasen der Kraft und Quellen neuer Inspiration fürs eigene Leben.
8. **Geräte ausschalten:** Sich dem Druck entziehen, den sozialen und digitalen Medien immer zur Verfügung zu stehen und diese befüttern zu müssen. Da muss ich bewusst die Entscheidung treffen, heute/ die kommenden Tage/ diese Woche nicht daran Anteil zu nehmen.

9. **Beten:** Das Gebet, von dem wir so oft anderen gegenüber als Quelle der Kraft, des Trosts, der Ermutigung, der Ruhe sprechen, ist im privaten Raum ein intimes Geschehen. Gerade für „Professionelle“ ist es hier wichtig zu merken, mit Gott allein zu sprechen und hinzuhören und achtsam zu sein, ist gerade für uns manchmal eine Herausforderung.
10. **Hemmungsloser „Ideenklau“:** Auch anderen Menschen sind gute Ideen gekommen und es ist kein „Verbrechen“ sich an den für mich passenden Quellen zu bedienen. Gerade wenn die Zeit knapp wird kann ohne schlechtes Gewissen dabei, Gutes übernommen und verbreitet werden. Bernhard von Clairvaux schreibt: „Wenn du vernünftig bist, erweise dich als Schale, nicht als Kanal, der fast gleichzeitig empfängt und weitergibt, während jene wartet, bis sie gefüllt ist. Zuerst anfüllen und dann ausgießen. Ich möchte nicht reich werden, wenn du dabei leer wirst. Wenn du nämlich selber mit dir selbst schlecht umgehst, wem bist du dann gut? Wenn du kannst, hilf mir aus deiner Fülle: wenn nicht, dann schone dich.“

Prophylaxe – Auf der Ebene der Organisation obere Leitungsstellen

- **Supervision, Teamentwicklung, evtl. Coaching**
- **Mitentscheidungsmöglichkeiten und Freiräume für MitarbeiterInnen**
- **Stärkung des Gemeinschaftsgefühls**
- **Als obere Führungsebene Fairness, Respekt, Gerechtigkeit... vorleben**
- **Wertschätzung der Arbeit signalisieren**
- **Über- und Unterforderungen vermeiden**
- **Mitarbeitergespräche**
- **Weiterbildungsmöglichkeiten geben**
- **Im Fall einer Krankheit unterstützen**

Diese Bereiche sind auch im Sinn einer Aufrechterhaltung der Qualität der haupt- und ehrenamtlichen Mitarbeiter:innen unserer Kirche zu sehen.

6. Hinweise im Internet

Bitte beachtet auch die hilfreichen Informationen zu Diagnose, Abgrenzungen von Burnout zu anderen Krankheiten, finanzielle Hilfestellungen, Rehabilitation ... unter folgenden links:

<https://www.gesundheit.gv.at/krankheiten/psyche/burnout.html>

<https://www.betanet.de/burnout-allgemeines.html>

<https://www.gesundheitskasse.at/cdscontent/load?contentid=10008.731683>

<https://www.gesundheitskasse.at/cdscontent/?contentid=10007.867531>

<https://www.pv.at/cdscontent/?contentid=10007.756536&portal=pvportal>

<https://www.pv.at/cdscontent/?contentid=10007.756537&portal=pvportal>

Gut ist auch: <http://www.alleszuviel.at/>

7. Burnout Prävention Veppö-angebot

- **Vertrauliche „Hot-Line“**, über die Kolleginnen und Kollegen über die ihre Befindlichkeit, ihre Situation und mögliche Schritte sprechen können.
- Keine Therapie, sondern Grundberatung zur Sondierung der Situation und Klärung sowie Empfehlung möglicher Maßnahmen.
- **Pfr.i.R. Herwig Hohenberger** - Psychotherapeut und Supervisor
Tel: 0699 / 17 38 33 27
E-Mail: herwig.hohenberger@outlook.com

12

„Ich rate, lieber mehr zu können, als man macht, als mehr zu machen, als man kann.“ ***Berthold Brecht***

Herwig Hohenberger, Harald Kluge und Johannes Wittich im Juli 2024

8. Anhang

Kirchliche Einrichtungen zur Burnoutbewältigung in Deutschland

Die bekannten Häuser in Deutschland: (Die Fotos stammen von den jeweiligen Homepages)

Das Recollectio-Haus der Abtei Münsterschwarzach, römisch-katholisch, P

Anselm Grün

Schweinfurter Straße 40, 97359 Münsterschwarzach

(Germany)

Tel. 09324/20 401 (Vormittags)

recollectio@abtei-muensterschwarzach.de Leitung: Dr.

Corinna Paeth, Tel. 09324/20 400

<https://recollectio.abtei-muensterschwarzach.de>



Das Recollectio-Haus ist eine Einrichtung der Abtei Münsterschwarzach, die Priestern, Diakonen, Ordensangehörigen, Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern in der Seelsorge die Möglichkeit geben möchte, sich körperlich, psychisch und geistlich-spirituell zu sammeln und für die pastorale Rolle und Aufgabe zu stärken.

Bei freien Plätzen können auch spirituell Interessierte anderer Berufsgruppen die Angebote der Einrichtung wahrnehmen.

Konzept: Das Recollectio-Haus ist eine Einrichtung der Abtei Münsterschwarzach. Es wird finanziell mitgetragen von den Diözesen Fulda, Freiburg, Köln, Limburg, Mainz, München und Freising, Paderborn, Rottenburg-Stuttgart und Würzburg.

Ein Team aus geistlichen Begleitern und Psychotherapeuten, die von der Annahme ausgehen, dass wir oft mehr Möglichkeiten haben als wir ahnen, ganz zu schweigen von den ungeahnten Möglichkeiten, die Gott für uns noch vorgesehen hat, begleitet sie.

Kurse in der Dauer von 4 – 9 Wochen

Haus Respiratio, Schwanberg 1a, 97348 Rödelsee,

getragen von einigen deutschen evangelischen Kirchen
Therapiezentrum für kirchliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter

Telefon: 09323-32250, E-Mail: mail@respiratio.de

Leitung: Dr. Dagmar Kreitzscheck

<https://www.respiratio.de>

Hintergrund: Das Haus Respiratio (lat. respirare = aufatmen) ist eine stationär-therapeutische Einrichtung für hauptamtlich kirchliche MitarbeiterInnen. 1994 wurde es gegründet.



Es bietet die Möglichkeit, neuen Atem zu schöpfen und zur Ruhe zu kommen, auf Zeit aus einem konfliktbeladenen Umfeld auszusteigen um belastende berufliche und familiäre Probleme zu bearbeiten.

Das pastoraltherapeutische Programm fördert das Verständnis für eigene Anteile an Konflikten und den Umgang mit strukturell bedingten Belastungen. Es regt an, durch Selbstreflexion und Gruppentherapie die eigenen Verhaltens- und Erlebensmuster zu identifizieren und zu verändern und bietet Raum für spirituelle Erfahrungen.

Durch einen Aufenthalt im Haus Respiratio können persönliche Selbstheilungskräfte und vorhandene Ressourcen neu entdeckt werden. Dabei wird die persönliche Resilienz auf drei Ebenen neu gestärkt: körperlich, psychisch und spirituell, um den Anforderungen des Alltags aufs Neue gewachsen zu sein.

Ein Team von Psychotherapeut*innen und Körpertherapeut*innen unterstützt die Gäste des Hauses Respiratio bei der Umsetzung ihrer Ziele.

Programm: Dreimal in der Woche trifft sich die Gruppe zur erlebnisorientierten Gruppenarbeit, therapeutisch-seelsorgerliche Einzelgespräche werden zweimal in der Woche angeboten. Ergänzt werden diese durch atem-, kreativ- oder bewegungstherapeutische Angebote. In der Gruppe soll das Erleben von Begegnung, Teilnehmen, Grenzen-Erkennen und Kommunizieren zu heilsamen Beziehungserfahrungen führen.

Es können eigene emotionale Bedürfnisse wahrgenommen und ihre sozial verantwortliche Durchsetzung geübt werden.

Neben dem täglichen Morgenimpuls im Haus Respiratio besteht die Möglichkeit, an den Tagzeitengebeten der Schwestern der Communität Casteller Ring in der benachbarten St. Michaelskirche teilzunehmen.

Voraussetzung für die Aufnahme ist die Bereitschaft, sich mit der problematischen Lebenssituation und dem eigenen Verhalten auseinanderzusetzen, sowie sich im geschützten Rahmen der Therapiegruppe auf neue emotionale Lernerfahrungen einzulassen.

Kursdauer: 5 Wochen

Haus Inspiratio

Inspiratio im Kloster Barsinghausen
Leitung: Pastor Guido Depenbrock
Bergamtstr. 8, 30890 Barsinghausen
Telefon: (0 5105) 80 96 53 - 0
E-Mail: info@inspiratio-barsinghausen.de
<https://www.inspiratio-barsinghausen.de/>



[Start](#) [Was wir anbieten](#) [Wie wir arbeiten](#) [Wo Sie uns finden](#) [Kontakt](#)



Hintergrund:

Arbeiten und Ausruhen, Geben und Nehmen, äußere Ansprüche und eigene Bedürfnisse: Es geht darum, das Gleichgewicht wiederzufinden. Als Pfarrerinnen und Pfarrer, kirchliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter wissen Sie um die hohen Anforderungen, die der Dienst in Gemeinden und kirchlichen Einrichtungen an Sie stellt. Persönliche, berufliche oder geistliche Krisen können die Freude am Dienst überschatten, die Berufungsgewissheit erschüttern und auf Dauer auch die Gesundheit gefährden.

inspiratio ist eine Einrichtung der Ev.-luth. Landeskirche Hannovers in Zusammenarbeit mit der Ev. Kirche von Westfalen und der Ev. Kirche in Hessen und Nassau. Auch Teilnehmer aus anderen Landeskirchen sind willkommen.

Wir bieten Ihnen die Möglichkeit, sich für einige Wochen aus Ihrem beruflichen und privaten Umfeld zurückzuziehen. Wir unterstützen Sie dabei, sich mit Ihrer Lebens- oder Arbeitssituation auseinanderzusetzen, Übungen zur Bewältigung und Gesunderhaltung auszuprobieren und die Kraft des Evangeliums neu zu erfahren

„Begleitete Auszeit

Im Sinne professioneller Selbstsorge kann es notwendig sein, sich in bestimmten Situationen eine Auszeit zu nehmen und so einem Ausbrennen (Burnout) vorzubeugen, eine aktuelle Krise zu überwinden und neue Orientierung zu gewinnen. Unsere drei Trägerkirchen (s.u.) bieten Ihnen die Möglichkeit, sich für sechs Wochen aus Ihrem beruflichen und privaten Umfeld zurückzuziehen. Das gibt Ihnen den Freiraum, sich in einem geschützten Rahmen aktiv mit Ihrer Lebens- oder Arbeitssituation auseinanderzusetzen.

In Gesprächsgruppen und praktischen Übungen lernen Sie Wege kennen, Ihre Belastungsfaktoren zu identifizieren, zu reduzieren und neuen Zugang zu Ihren Ressourcen zu bekommen. Körperorientierte und kreative Kurselemente stärken Ihre Widerstandskraft (Resilienz) und bringen Sie auf neue Gedanken. Das alles geschieht eingebettet in den geistlichen Rhythmus klösterlicher Stundengebete, an denen Sie teilnehmen können, wenn Sie das wollen. Hier können Sie sich vom Wort Gottes berühren lassen und die heilsame Kraft des Gebetes neu erfahren. Bei Bedarf haben Sie darüber hinaus die Möglichkeit, im seelsorgerlichen Einzelgespräch oder in einer kleinen Gruppe über Ihren Glauben zu sprechen.

Ein Aufenthalt im inspiratio unterstützt die körperliche und seelische Regeneration, kann zur beruflichen Klärung und zur geistlichen Vergewisserung beitragen. Die begleitete Auszeit ist ein präventives Angebot, das Ihnen helfen kann, stressbedingte Erkrankungen zu vermeiden. Es handelt sich dabei nicht um eine Therapie im medizinisch-klinischen Sinne und kann eine medizinisch notwendige Therapie nicht ersetzen. „

(Text von der Homepage: <https://www.inspiratio-barsinghausen.de/was-wir-anbieten/#professionelle-auszeit>)“

Kursdauer: 6 Wochen

In Österreich sind solche therapeutische Einrichtungen mit kirchlichem Hintergrund nicht vorhanden, wohl aber eine Reihe von Häusern, die (vor allem im römisch katholischen Bereich) unterschiedliche Kurse zum Entschleunigen und Stressabbau anbieten.