

«Was brauche ich jetzt?»

Diese Frage ist oft ein Tabu in helfenden Berufen, erklärt Tobias Ballweg im Gespräch mit der SKZ. Was führt zu Burnout und was hat eine Glaubenskrise möglicherweise mit chronischem Stress zu tun?



Tobias Ballweg (Jg. 1966) ist Philosoph und Leitender Psychologe am Sanatorium Kilchberg. Von 2007 bis 2011 war er an der Universität Luzern im Fachbereich Philosophie tätig. Seit 2011 arbeitet er am Sanatorium Kilchberg. Seine Behandlungsschwerpunkte sind stressbedingte Erkrankungen, Depressionen, Angst- und Persönlichkeitsstörungen. Sein besonderes Interesse gilt der Integration von Philosophie in die Psychotherapie. (Bild: zvg)

SKZ: Herr Ballweg, was sind aus therapeutischer Sicht die Ursachen für ein Burnout?

Tobias Ballweg: Die einfache Antwort lautet: chronischer Stress. Früher ging man davon aus, dass primär eine hohe Arbeitsbelastung chronischen Stress verursacht. Inzwischen wissen wir, dass er vor allem aus andauernden Ziel- und Bedürfnisblockaden resultiert.

Was ist damit gemeint?

Eine Hauptursache für stressbedingte Erkrankungen ist die mangelnde Befriedigung der psychischen Grundbedürfnisse. Dazu gehören: das Bedürfnis nach Bindung, nach Selbstwerterhaltung, nach Sinn und Orientierung

sowie das Bedürfnis nach Lust oder Lebensfreude. Wenn eines oder mehrere dieser Grundbedürfnisse über längere Zeit kaum oder gar nicht befriedigt werden, ist die Entwicklung eines Burnouts wahrscheinlich. Es geht bei Burnout also nicht einfach um Leistungsstress. Für ein gelingendes Leben brauchen wir eine Befriedigung unserer seelischen Grundbedürfnisse, auch wenn nicht immer alle gleichzeitig realisierbar sind.

Was sind die Ursachen dafür, dass Menschen ihre psychischen Grundbedürfnisse nicht hinreichend befriedigen können?

Ein Ungleichgewicht zwischen persönlichen Ressourcen und äusseren Anforderungen spielt eine zentrale Rolle, wobei zu den Ressourcen nicht nur professionelle Fähigkeiten gehören, sondern auch zwischenmenschliche Kompetenzen und – sehr wichtig im Bereich der Seelsorge – auch die Fähigkeit zur Selbstfürsorge. Ich meine damit die Fähigkeit, in einer schwierigen Situation umschalten zu können von «Was muss ich?» hin zu «Was brauche ich jetzt?», um die Situation bewältigen zu können. Dass diese Frage oft ein Tabu darstellt, ist ein Problem nicht nur im Bereich der Seelsorge, sondern in allen helfenden Berufen.

Das Tabu ergibt sich aus der Helferrolle.

Nicht nur. Sehr oft wird im Rahmen einer Therapie deutlich, dass die betroffene Person schon seit ihrer Kindheit Schwierigkeiten damit hat, eigene Bedürfnisse angemessen zu berücksichtigen.

Gibt es weitere Ursachen für eine mangelnde Befriedigung der psychischen Grundbedürfnisse?

Ja, individuelle Einstellungen, Werte und Erlebensweisen spielen auch eine grosse Rolle. Der Perfektionismus beispielsweise führt dazu, dass ich Anforderungssituationen grundsätzlich zu hoch einschätze. Das löst Stress aus und auf diesen antworte ich mit mehr Leistung.

Sie haben das Ungleichgewicht zwischen Ressourcen und Anforderungen erwähnt. Haben Sie den Eindruck, dass die Anforderungen in der Seelsorge gewachsen sind?

Es gibt zunehmend mehr Menschen, die der seelsorglichen Tätigkeit nicht mehr mit Dankbarkeit, sondern mit Gleichgültigkeit oder gar Argwohn begegnen. Das sind objektiv schwierigere Anforderungen.

Hat die Kirche aus Ihrer Sicht einen Anteil daran?

Ich glaube, dass durch die zahlreichen Missbrauchsfälle und den kirchlichen Umgang damit die seelsorgliche Tätigkeit insgesamt misstrauischer beurteilt wird. Hinzu kommt, dass vor allem von Priestern eine vollständige Identifikation mit ihrer Tätigkeit erwartet wird. Das ist eine psychologisch ungünstige Konstellation. Wenn der entgegengebrachte Argwohn als etwas wahrgenommen wird, was sich nicht nur auf die berufliche Rolle, sondern auf die eigene Person bezieht, wird der Selbstwert massiv beeinträchtigt.

Burnout entsteht über einen längeren Zeitraum. Was sind Frühwarnsymptome?

In etwa der Hälfte der Fälle beginnt ein Burnout mit Schlafproblemen. Tagsüber erleben sich die Betroffenen in hoher Anspannung und nachts, wenn sie Ruhe und Erholung brauchen, wälzen sie in Gedanken weiter, was

«Es geht vor allem bei helfenden Berufen darum, dass die so wichtige Resonanzfähigkeit nicht wieder verloren geht.»

Tobias Ballweg

sie bewegt. Auf der emotionalen Ebene sind es in der Regel weniger Symptome wie Traurigkeit oder Niedergeschlagenheit, die im Vordergrund stehen, sondern sehr viel häufiger ein Gefühl der inneren Leere. Der Soziologe Hartmut Rosa spricht von einem Resonanzverlust. Gemeint ist damit die Erfahrung, dass die Dinge in der Welt mir nichts mehr bedeuten, dass sie mich nicht mehr emotional ansprechen. Sie sind gewissermassen stumm geworden. Diese Erfahrung beschränkt sich nicht nur auf die Aussenwelt, sondern betrifft auch mein inneres Erleben. Das kann von religiösen Menschen durchaus als eine Glaubenskrise wahrgenommen werden, etwa wenn sie die Erfahrung machen, dass bei Bibeltexten, die sie bislang als persönlich bedeutsam erlebt haben, jegliche Resonanz ausbleibt. Auf der kognitiven Ebene können sie die Bedeutsamkeit der Texte weiterhin nachvollziehen, aber emotional bleiben sie stumm.

Eine Glaubenskrise kann also durchaus etwas mit chronischem Stress zu tun haben.

Ja, allerdings beschränkt sich der Resonanzverlust nicht auf die religiöse Sphäre, sondern macht sich auch im zwischenmenschlichen Bereich bemerkbar – als Empathieversagen. Rein rational kann ich mich vielleicht noch in eine andere Person hineinversetzen, aber das Mitgefühl bleibt aus. Wenn ich dann trotzdem Worte des Mitgefühls äussere, ohne etwas zu empfinden, ist das eine Art Resonanzsimulation, die als mechanisch und unauthentisch erlebt wird und die zudem sehr anstrengend ist.

Was steht bei der Therapie eines Burnout im Vordergrund?

Therapiebedürftig ist ein Burnout dann, wenn sich bereits Symptome einer Depression bemerkbar machen. Das übergeordnete Ziel der Behandlung besteht darin, dass die betroffene Person ihre psychischen Grundbedürfnisse wieder angemessen befriedigen kann. Dazu müssen zunächst die konkreten Ursachen des Burnouts identifiziert werden: Was hat den chronischen Stress verursacht? Welches Grundbedürfnis wurde am meisten verletzt? Auch prädisponierende Faktoren wie Kindheitserfahrungen und innere, motivationale Konflikte sind zu berücksichtigen. Es gilt also zunächst zu verstehen, wodurch eine Befriedigung der psychischen Grundbedürfnisse verhindert wurde. In einem zweiten Schritt geht es darum, diese Hindernisse abzubauen und der betroffenen Person neue, korrigierende Erfahrungen zu ermöglichen.

Was braucht es vonseiten des Arbeitgebers, damit eine von Burnout genesene Person wieder gut in den Arbeitsprozess integriert werden kann?

Als sehr wichtig erachte ich, dass der Kontakt zum Arbeitgeber auch bei einer längeren Arbeitsunfähigkeit erhalten bleibt. Im Sanatorium Kilchberg bieten wir im Rahmen einer stationären Behandlung immer auch ein gemeinsames Gespräch mit der vorgesetzten Person an, um die berufliche Reintegration zu besprechen. Nach einer längeren Arbeitsunfähigkeit ist meist eine schrittweise Wiedereingliederung sinnvoll. Je nach Ursache der Erkrankung bedarf auch das Tätigkeitsprofil einer Überprüfung. Welche Aufgabenbereiche waren stressauslösend und sind im Blick auf eine erfolgreiche Reintegration vorläufig oder auch dauerhaft auszusparen oder durch andere Tätigkeitsfelder zu ersetzen? Hilfreich sind zudem regelmässige Standortgespräche während der Reintegrationsphase. Letztlich geht es vor allem bei helfenden Berufen darum, dass die so wichtige Resonanzfähigkeit nicht wieder verloren geht.

Interview: Maria Hässig