

# Völlig ausgebrannt

RZ 7.7.2010

## „Burnout“: Telefonseelsorger lernen sich zu schützen – und anderen zu helfen

**RECKLINGHAUSEN.** (MG)

„Acht von zehn Deutschen empfinden ihr Leben als stressig“, zitiert Gunhild Vestner aus einer Studie der Techniker Krankenkasse. „Jeder Dritte lebt mit dem Gefühl, unter Dauerstrom zu stehen“, so die Leiterin der Telefonseelsorge Recklinghausen weiter. Folge: Eine „alarmierend hohe“ Zahl von „Burnout“-Patienten. „Ausgebrannte Berufstätige sind 2008 fast zehn Millionen Tage krank geschrieben gewesen.“ Was wiederum einen volkswirtschaftlichen Schaden von 20 Milliarden Euro verursacht habe.

Stress sei also inzwischen zur Volkskrankheit geworden – die nicht selten „die Besten“ zuerst erwicke, wie Vestner mit Hinweis auf Herbert J. Freudenberger erläutert. Denn der Psychoanalytiker habe schon früh festgestellt: „Nur wer einmal gebrannt hat, kann auch ausbrennen.“

### Gerade „die Besten“ erwischt es oft

Insofern hält Vestner auch ihre ehrenamtlichen Mitarbeiter für gefährdet. „Denn wir leben hier von einem wirklich außergewöhnlich hohen Engagement.“ Und wer sich so intensiv mit „dunklen Themen“ beschäftige wie die Telefonseelsorger, der müsse unbedingt „Burnout“-Vorsorge betreiben. Deshalb habe die Telefonseelsorge jetzt mit insgesamt 73 ehrenamtlichen Kräften ein Prophylaxe-Seminar unter Leitung des Psychologen Prof. Dr. Jörg Fengler von der Uni Köln besucht.

„Sinnvoll“, findet das Ehrenamtler Wolfgang Kuhn. Denn: „Es hat mich weitergebracht. Und nur wenn es mir



Mutter-Kind-Kur auf Borkum: „Burnout“ kann auch Hausfrauen treffen. Die hiesigen Telefonseelsorger haben sich jetzt mit der Erschöpfungskrankheit auseinandergesetzt – zur Selbstvorsorge und für die Arbeit mit den Anrufern.

—FOTO: DDP

gut geht und ich ausgeglichen bin, kann ich am Telefon auch ein adäquater Ansprechpartner sein. Einer, der in der Lage ist, zu verstehen, zu stützen und Hilfe zu vermitteln.“

Wobei seine Kollegin Sabine Schmidt-Jünemann betont, dass in der kirchlichen Einrichtung durch die hauptamtlichen Kräfte und die Arbeitsstrukturen sowieso schon sehr viel getan werde, um Erschöpfungserkrankungen zu vermeiden: Supervision, fundierte Aus- und Weiterbildung, angenehme Arbeitsatmosphäre, ein reger Austausch mit den Kollegen, ein Klima der Wertschätzung – „dazu gehören auch Kleinigkeiten, dass hier Kaffee für mich steht und ich mir Plätzchen nehmen kann“.

„Wichtig ist zudem, dass wir hier alle einen Sinn in unserer Arbeit erkennen“, sagt Kuhn – und man die Seelsorge-Tätigkeit sehr eigenverantwortlich gestalten könne.

Doch beim Seminar ging es

nicht nur um „Mitarbeiterfürsorge“, sondern auch darum, Anrufer mit „Burnout“-Problemen besser begleiten zu können. „Wir haben ein ganz grundsätzliches Raster an die Hand bekommen“, so Vestner. Mit dessen Hilfe könne man im Gespräch mit dem Klienten zunächst einmal herausfinden, was ihm denn den größten Stress bereite. Sind es die Kollegen, Vorgesetzten, Strukturen oder Kunden bei der Arbeit? Das Privatleben? Oder doch die eigenen Präferenzen, Erfahrungen und Leitsätze? „Häufig kommt ja alles zusammen“, so der stellvertretende TS-Leiter Dr. Werner Greulich: Immer mehr Arbeit, die Pflege der kranken Mutter – und der eigene Anspruch, ein „Hundertprozentiger“ sein zu wollen.

Wenn man dann die Haupt-Stress-Faktoren erkannt habe, so Vestner, könne man auf all diesen Ebenen gemeinsam nach einem „heilsamen“ Ausgleich suchen. Und wenn sich

beruflich nicht viel verändern lasse, könnten das Sport, gute Gespräche mit Freunden oder ein verloren gegangenes Hobby wie Singen sein. „Manchmal muss man nur Kleinigkeiten in seinem Leben verändern“, so Schmidt-Jünemann.

Sie hat sich vorgenommen, auf Anrufer mit „Burnout“-Symptomen noch sensibler zu reagieren. Denn sie weiß jetzt, dass diese Erkrankung jeden treffen kann. Nicht nur Leute aus helfenden Berufen oder Manager, sondern auch Hausfrauen. Gerade die, so Vestner: Permanentes Multi-Tasking, wenig Anerkennung – „und viele tun sich auch schwer, den Sinn in ihrer Tätigkeit zu entdecken“.

**INFO** Die Telefonseelsorge sucht noch männliche Mitarbeiter: ☎ 02361/27898. Hilfe unter: ☎ 0800/1110111 oder ☎ 0800/1110222

➔ Morgen erscheint eine Seite „Service: Gesundheit“ zum Thema „Burnout“