
Die Bedeutung der Supervision in helfenden Berufen

Am Beispiel der Seelsorgearbeit eines Pastors /
einer Pastorin im Bund Evangelisch-Freikirchlicher
Gemeinden in Deutschland (BEFG)¹

Hartmut Wahl

1. Was ist Supervision?

1.1. Zum Begriff »Supervision«

Der Begriff »Supervision« kam zu uns aus dem angelsächsischen Sprachraum und heißt wörtlich übersetzt »Daraufsicht« oder »Aufsicht«. Ein Supervisor wäre also genaugenommen ein »Aufseher« oder »Oberaufseher«. Diese Tätigkeitsbezeichnung finden wir auch schon im Neuen Testament. Sie lautet: ἐπίσκοπος [*episkopos*] und wird oft mit »Bischof« übersetzt.² Verwandt ist dieser Begriff mit dem lateinischen »Superintendentent«.³ In allen diesen Bezeichnungen wird deutlich, daß es sich immer um eine Aufgabe mit überwachender Funktion handelt.

1.2. Das heutige Verständnis von »Supervision« in den helfenden Berufen

In allen helfenden Berufen ist inzwischen »Supervision« ein gebräuchliches Wort. Der Begriff bezeichnet eine Arbeitshilfe, die Helfer für andere Helfer zur Verfügung stellen.

Supervision ist die Beratung von psychisch gesunden und arbeitsfähigen Helfern, »die Entlastung [...] sowie Bewahrung und Steigerung ihrer beruflichen Handlungskompetenz anstreben.«⁴ Gegenstand der Supervision ist vor allem die berufliche Arbeit des Helfers, des sogenannten Supervisanden. Seine berufliche Arbeit wird mit Hilfe eines dazu ausgebil-

1 Überarbeiteter Vortrag im Pastoralkonvent der Vereinigung Berlin-Brandenburg am 30. April 1996 in Brandenburg.

2 Siehe dazu: *H.W. Beyer*, Art. ἐπίσκοπος, ThWNT II, 604-617; *L. Coenen*, Art. Bischof, TBL I, 123-127.

3 *L. Mackensen*, Ursprung der Wörter, Wiesbaden 1985, 380; *U. Hermann*, Knauers etymologisches Lexikon, München 1983, 464.

4 *J. Fengler*, Helfen macht müde, München ²1992, 208.

deten Fachmannes, des sogenannten Supervisors, systematisch reflektiert und (neu) gesteuert.

Für unseren Themenbereich wäre Supervision die systematische Reflexion und Verbesserung der Seelsorgearbeit eines Pastors oder einer Pastorin in unsrem BEFG mit Hilfe eines Supervisors oder einer Supervisorin⁵.

1.3. Die unterschiedlichen Arten von Supervision

Im Verlauf der Supervisionsarbeit mit Helfern haben sich drei grundsätzlich unterschiedliche Arten der Supervision⁶ herausgebildet.

Die drei Supervisionsarten und ihre Anwendung auf den Arbeitsbereich eines Pastors will ich hier kurz andeuten.

1.3.1. Einzelsupervision

Einzelsupervision ist die Reflexion des persönlichen beruflichen Handelns einer einzelnen Person mit Hilfe eines Supervisors. – In unserem Fall wäre es vor allem das seelsorgerliche Handeln eines Pastors, das mit Hilfe eines Supervisors, der möglichst selbst eine seelsorgerliche oder beraterische Ausbildung haben sollte, durchdacht wird.

1.3.2. Gruppensupervision

Unter Gruppensupervision versteht man, eine themen-, problem- oder fallorientierte Reflexion aus dem beruflichen Alltag eines Gruppenmitglieds mit Hilfe der anderen Gruppenteilnehmer unter Anleitung und Aufsicht des Supervisors. – Für unsere Themenstellung muß man sich fünf bis zwölf Seelsorger vorstellen, die miteinander und mit Hilfe eines Supervisors einzelne Seelsorgefälle bearbeiten und daraus für die weitere Seelsorgearbeit lernen.

1.3.3. Teamsupervision

Eine Teamsupervision ist eine Reflexion des persönlichen beruflichen Handelns im Kontext institutioneller Zusammenarbeit. – Hier nun könnte man sich etwa eine Gemeindeleitung oder eine Seelsorgegruppe einer Gemeinde vorstellen, die mit Hilfe eines von außen kommenden Supervisors ihre Zusammenarbeit sowie ihre Arbeit in der Seelsorge zu verbessern sucht.

⁵ Ich gebrauche ab hier die »männlichen« Gattungsbegriffe, da ansonsten der Umfang der Arbeit zu groß wird und die Lesbarkeit durch umständliche Formulierungen leidet.

⁶ Nach: S. Radtke-Götz, Hilfen für Helfer, in: Th. Bock / H. Weigand (Hgg.), Handwerksbuch Psychiatrie, Bonn ²1992, 435.

2. Welches Ziel verfolgt Supervision?

Ziel jeder Supervision ist es, einzelnen Helfern, einer Gruppe von Helfern oder einem Team in ihren Belastungen so beizustehen, daß keine Deformationen im Denken, Fühlen und Handeln der Helfer entstehen. Das heißt also, daß die berufliche Handlungskompetenz des Helfers durch die Supervision erhalten, gestärkt und verbessert wird. Der Helfer soll durch die Supervision ein guter Helfer bleiben und, wo es angezeigt ist, ein noch besserer werden.

3. Was könnte Supervision im pastoralen Dienst bewirken?

Wie wir gehört haben, soll Supervision die berufliche Handlungskompetenz so stärken, daß der Helfer keine Deformationen erleidet. Vorausgesetzt wird damit, daß der Helfer in einer Arbeit steht, die deformierend wirkt.

Könnte ich von der Arbeit eines Pastors in unserem BEFG behaupten, daß sie deformierend wirken kann? Gilt dies vielleicht in besonderem Maße für seine Seelsorgearbeit?

3.1. Ist der pastorale Dienst ein gefährlicher, weil deformierender Arbeitsbereich?

Immer wieder geben Kollegen nach einigen Dienstjahren abgekämpft ihren Seelsorge- und Verkündigungsdienst auf. Fragt man, was sie zu diesem Entschluß brachte, werden von ihnen folgende Erfahrungen beschrieben:

- a) Es gab ständig wiederkehrende Konfrontationen mit schwierigen Situationen, die für den Kollegen und deren Familie hohe psychische, soziale und körperliche Anforderungen darstellten. Schon wenige Jahre nach Dienstbeginn kippte die anfängliche Begeisterung und der damit verbundene *Eu-Streß*⁷ in Frustration und *Dys-Streß*⁸ um. Das »Burnout-Syndrom«, das Gefühl des Ausgebranntseins, verbunden mit massiven körperlichen und psychischen Symptomen, lag jahrelang in der Luft.
- b) Psychische Hochspannungen und Krankheiten, vorgetragen und ausgelebt durch Gemeindemitglieder, bedrohten die Welt des Pastors. Es bestand für den Pastor und seine Familienmitglieder eine ständige Übertragungs- und *Ansteckungsgefahr*. Vor allem in der Seelsorge hatte er es mit psychisch »hoch infektiösem Material« zu tun. Er hätte eine sorgfältig-

⁷ Positiver Streß, erlebt als herausfordernd und motivierend.

⁸ Krankmachender, weil überlastender Streß.

tige Psychohygiene gebraucht, um nicht angesteckt zu werden. Nicht bei jedem Seelsorger reichten seine gesunden psychischen Abwehrkräfte aus, um ohne Ansteckung und schwere Kränkung alle Streßsituationen zu überstehen. Darum konnten bei ihm leichtere und schwerere *psychische Krankheiten* ausbrechen – vor allem dann, wenn es schon in der Persönlichkeit des Pastors, in seiner Familie oder in der Gemeinde entsprechende Dispositionen gab.

c) Das sogenannte »*Helfer-Syndrom*«⁹ ist gerade unter diesen Pastoren weit verbreitet. Solchen Helfern schwebt z.B. das Idealbild eines optimalen und perfekten Seelsorgers vor, das es gar nicht geben kann. Es sorgt aufgrund der zu hohen Erwartungen, denen sie sich ausgesetzt fühlen, und weil sie meinen, ihnen in jedem Fall gerecht werden zu müssen, recht bald für einen schnellen psychischen Zusammenbruch.

d) Viele Pastorenfamilien erlebten eine *Vereinsamung* auf Grund ihrer Stellung, ihres häufigen Wechsels und kurzer Dienstzeiten in etlichen Gemeinden. Manche dieser Pastorenpaare suchten geradezu die Distanz, weil sie meinten, allen Menschen gleichermaßen gerecht werden zu müssen und deshalb niemanden als Freund innerhalb der Gemeinde »bevorzugen« zu dürfen. Damit hatten sie auch keinen Menschen, bei dem sie sich anlehnen oder schwach sein konnten.

Dabei haben sich wiederum psychische Störungen, die nicht offen zu Tage treten durften, einen Ausweg ins Physische gesucht. Seelische Leiden und Verwundungen wurden verkörperlicht¹⁰, weil sie dann gesehen und anerkannt waren sowie gepflegt werden konnten. Der Betroffene wurde zuerst oft krankgeschrieben und eines Tages mußte – oder: konnte? – er vorzeitig in die Rente gehen.

e) Auch medizinisch einwandfreie Krankheitsbilder waren deutliche Alarmzeichen für einen völlig ungesunden Lebensstil des Seelsorgers. Leider war ihm die tiefere Bedeutung solcher *Krankheiten* nicht bewußt und konnte darum auch nicht als Signal erkannt werden.

f) Außerdem traten im Laufe der Dienstzeit gewisse *Abnutzungsercheinungen* physischer und psychischer Art auf. Pastoren wurden älter und »dünnhäutiger«. Sie verloren einen Teil ihrer äußeren und inneren Beweglichkeit, ihre Kräfte ließen nach. Hatte ihr Dienstleben bisher un-

⁹ Der Psychoanalytiker W. Schmidtbauer hat ein Buch geschrieben, das den provozierenden Titel trägt »Die hilflosen Helfer«. Er bezieht in diese Studie ausdrücklich die Pastoren ein. Dort versucht er das sogenannte »Helfer-Syndrom« zu beschreiben: eine »Verbindung charakteristischer Merkmale, durch die soziale Hilfe auf Kosten der eigenen Entwicklung zu einer starren Lebensform gemacht wird«. – Inzwischen sind die Darstellungen Schmidtbauers in manchen Teilen wesentlich differenziert worden (siehe dazu: W. Jentsch, *Der Seelsorger*, Moers ²1983, 301-307).

¹⁰ Wir sprechen dann von einer psychosomatischen Krankheit. (Siehe dazu: K. Singer, *Kränkung und Kranksein*, München 1988; E. Fischer, *Warum ist das gerade mir passiert?*, Freiburg i.Br. 1993; R. Ruthe, *Krankheiten – Signale der Seele*, Moers 1993.)

ter kaum aushaltbaren Spannungen gestanden, dann ging dieses Nachlassen sehr schnell oder sogar ganz plötzlich.

g) Manche Kollegen erleben im Alter zwischen 40 und 50 eine *Midlife-Crisis*.¹¹ Dieses Krisenerlebnis haben nur etwa fünf Prozent der Menschen beim Übergang in die zweite Lebenshälfte – und das sind, so sagen Forschungen, recht aggressive oder überängstliche Typen. Der aggressive Typ versucht, sein Leben mit kämpferischen, strategischen Methoden anzugehen¹², um dann zu erleben, daß trotz allen Kämpfens das Ziel nicht erreicht wurde – oft sogar das genaue Gegenteil. Ein sehr vorsichtiger Pastor ist hingegen allen Schwierigkeiten weiträumig aus dem Weg gegangen. Doch nach etwa zwanzig Dienstjahren konnte er vor diesen Problemen nicht mehr fliehen. Nun steht er genauso wie der andere Typ vor einem Berg von Schwierigkeiten. Und dann erleiden beide Typen eine Lebens- und Dienstkrise, weil beiden gemeinsam eine unrealistische Wirklichkeitswahrnehmung und mangelhafte Verhaltensanpassung an die Gegebenheiten eines Gemeindelebens waren.

h) Das Familienleben eines Pastors ist – genau wie bei anderen Familien auch – ständigen Veränderungen unterworfen gewesen. Dazu gehörten auch *krisenhafte Zeiten* im Zusammenleben mit den Kindern und der Ehefrau. Da an eine Pastorenehe und -familie häufig der (eigene, aber auch von der Gemeinde vertretene) Anspruch besteht, vorbildlich zu sein, wirkten sich Krisen besonders stark aus und wurden als sehr bedrohlich erlebt.

Dazu paßt folgende Pressemeldung, die ich vor kurzen las:

»In den USA haben durchschnittlich 25 % aller weiblichen und 20 % der männlichen Geistlichen eine Scheidung hinter sich. Das geht aus einer Untersuchung des ›Hartford Seminary‹ hervor. [...] Bei dem größten baptistischen Gemeindebund, den ›Southern Baptists‹, liegt die Rate derzeit bei 17 % (Frauen) bzw. 4 % (Männer). Weitere Untersuchungen belegen einen alarmierenden Trend zur Unzufriedenheit in Pastorenehen auch in traditionell evangelikalischen Gemeinden.«¹³

Fünf Bereiche sind es, die den Dienst eines Pastors gefährden und damit zu Deformationen beitragen können.

Diese Bereiche sind:

- Die Gemeindeleitung und die Mitarbeiterkreise,
- die Kollegenschaft und Gemeinschaft im BEFG,
- die Seelsorgesuchenden,

¹¹ Siehe dazu: T. Brocher, *Stufen des Lebens*, Stuttgart ⁵1984, 103-125; W. Krämer/G. Trenkler, *Lexikon der populären Irrtümer*, Frankfurt a.M. 1996, 218f.

¹² Pastoren diesen Typs sehen sich gerufen, den »Bösen«, der in die »Herde« einbrechen will, zu bekämpfen. Sie berufen sich beispielsweise gerne auf folgende Bibelstellen: Eph 6,11-17; 1Petr 5,8f; Jak 4,7.

¹³ Zitat aus: »Aufatmen«, Nr. 2/96, 77.

- der Partner, die Familie und die Freunde,
- die eigene Persönlichkeit.

Bildhaft umschreiben kann man den Vorgang der Deformation vielleicht so: Ein Pastor ist, wenn er in den Dienst geht, wie eine wunderschöne runde Kugel; vier bis sechs Jahre ist er auf theologischen Hochglanz poliert; durch die Lerngemeinschaft auf dem Seminar oder der Universität ist ihm manche Kante abgerieben worden. Kurzum: Er ist zu Beginn seines Dienstes rundweg gesund und glücklich. Doch im Laufe seiner Dienstjahre bekommt er viele Schläge versetzt. Vieles dringt auf ihn derart ein, daß es ihn wortwörtlich schwer beeindruckt (und damit auch seelisch bedrückt). Sein Image, sein Diensteifer, sein Können werden deformiert. Es läuft nicht mehr rund bei ihm. Er ist an manchen Stellen regelrecht angeschlagen.

Um die Gefahren noch etwas deutlicher sichtbar werden zu lassen, will ich zwei der genannten Bereiche ausführlicher beschreiben:

3.1.1. Selbstbelastung

Wer sich die Belastungen im Berufsleben eines Pastors ansieht, die zu einer beruflichen und persönlichen Deformation führen können, neigt oft schnell dazu, auf die Ebene der Gemeindegarbeit zu schauen. In diesem Bereich sind die Belastungen und der Druck offensichtlich. Dabei kann man zu schnell »Sündenböcke« ausfindig machen.

Ich habe durch meine Ausbildungen gelernt, zuerst auf die Person und deren Verhalten zu sehen. In unseren Fall muß ich also fragen: Was trägt der Kollege selbst durch seine Persönlichkeit und sein Verhalten zur Belastung und Deformation bei?

3.1.1.1 Biographische Belastungen

Jörg Fengler¹⁴ schreibt:

»Helferberufe werden oft aus einer ganz besonderen Familienkonstellation heraus gewählt. So werden ehemalige Heimkinder manchmal als Erwachsene zu besonders engagierten Betreuern von Heimkindern. Studenten der Sonderpädagogik haben oft einen behinderten Familienangehörigen. [...] Helfer im Suchtbereich kennen oft Suchtverhalten aus der eigenen Familie oder der engeren Lebensumgebung in der Kindheit.« Fengler schlußfolgert daraus: »Die Berufswahl ist in diesen Fällen oft ein Versuch der Verarbeitung.«¹⁵

Daher sollte sich jeder Pastor auch einmal fragen lassen, was seine Familienkonstellation mit seiner Berufswahl zu tun haben könnte. Wir nei-

¹⁴ Fenglers Werk (vgl. Anm. 15) ist eine scharfsichtige Analyse der beruflichen Deformationen in allen Helferberufen.

¹⁵ Fengler, Helfen macht müde, 52f.

gen schnell dazu, allein die geistliche Dimension ins Auge zu fassen und fragen nach der Berufung von Gott, als ob es diese anderen Dimensionen nicht auch gäbe. Manchmal spielen diese Bereiche sogar eine sehr entscheidende Rolle – mehr als uns lieb sein mag.

Beispielsweise gibt es Familien, die als dritte, vierte Generation in der Gemeinde aktiv sind und Pastoren hervorbringen. Es scheint, als ob Gott sich bestimmte »Stämme« für diesen Dienst ausgesucht hätte. Dieses Generationsereignis birgt Chancen und Gefahren zugleich. So sind zum einen durch die familiäre Nähe Erfahrung und Motivation gegeben, zum anderen hat dieser Pastor unter Umständen nicht genügend Abstand, um sich kritisch mit sich selbst und seiner Arbeit auseinanderzusetzen.

Noch schwieriger aber sind oft die ganz heimlichen (unausgesprochenen und zum Teil unbewußten) Familienbotschaften und -aufträge¹⁶, die (auch) bei der Berufswahl eine Rolle mitspielen können.

Ein paar Beispiele aus meiner Erfahrung:

Eine Mutter, die sich immer als nicht besonders gläubig empfindet, schwört Gott, daß sie dafür ihren Sohn in den Predigtdienst geben wird.

Ein Vater, der selbst auf dem Seminar abgelehnt wurde, trauert sein Leben lang dieser Kränkung nach. Doch er hat ein begabtes Kind!

Das zweite Kind soll alle Erziehungsfehler der Eltern durch seine Berufswahl wieder gut machen. Während das erste der »Tunichtgut« wurde, muß der nächste der »Allesgut« werden. In welchem Beruf ist er das für baptistische Eltern wohl am ehesten?

Wie könnten solche Söhne und Töchter ihren Eltern widerstehen? Sie müssen doch den Ruf Gottes hören! Aber tief in ihrem Inneren ruht ein Widerstand und rumoren Zweifel an ihrer Berufswahl, die bis zum Selbstzweifel gehen können. Es ist letztendlich doch nicht wirklich ihre eigene tiefe Entscheidung. Sie sind liebevoll und sanft genötigt worden. Sie wurden dazu erzogen, Pastor zu sein. Das ist ein dünnes Lebens- und Berufsfundament. Auf diesem »dünnen Fundament« wird ein »schwerer Bau« bald bedenkliche und sogar gefährliche Schwankungen zeigen. Es kann also auch eine ganz gesunde Reaktion eines Pastors sein, wenn er in Berufungszweifel kommt. Sie können ihm deutlich machen, wo er sein Leben »unterfüttern« muß. Familienwünsche und -traditionen allein sind kein tragbares Fundament, vor allem nicht im nervenaufreibendem Seelsorgedienst.

¹⁶ In der Familientherapie bezeichnet man diese Weitergabe als »Delegation« (siehe dazu: H. Stierlin, Delegation und Familie, Frankfurt a.M. 1978, 11-36.60-77).

3.1.1.2. Persönliche Ideale

Auch Pastoren haben Leitbilder. Am einsichtigsten ist das während der Studienzeit. Beim Theologiestudenten ist oft das positive Vorbild¹⁷ des Gemeinde- oder Jugendpastors noch deutlich zu sehen und zu hören. Später, wenn er selber im Beruf steht, sind es vielleicht bestimmte Verfasser von Büchern oder erfolgreiche Pastoren, die ihn beeinflussen und beeindruckten. Doch sie sind nicht nur Vorbild, sondern können auch Druck machen.

Warum erhält beispielsweise Bill Hybels so viel Beachtung – auch im BEFG?¹⁸ Was ist an diesem Mann Besonderes? Ist es nicht vielleicht so, daß das Tun des Idols aus dem Abstand heraus vollkommen, fehler- und widerspruchsfrei und während die eigene Praxis oft so konzeptionslos, dilettantisch und als eine Flickschusterei erscheint? Ein Leitbild unterliegt aber auch denselben Irrtümern und Selbstzweifeln – nur werden sie nicht gesehen oder können nicht gesehen werden. So übt das Idealbild auf uns einen Leistungsdruck aus – wobei uns oft nicht mehr deutlich ist, daß wir es ja selber sind, die uns eigentlich den Druck machen. Wir knechten uns mit einem hohen und übermenschlichen Maßstab.

Wer also an sich eine starke Neigung zur Idealisierung erkennt, sollte wissen, daß ein unkritischer Idealismus eine Vorbedingung für ein späteres »Ausbrennen« darstellt!

3.1.1.3. Mangelnde Selbstabgrenzung

Die Haltung, mit anderen mitzuleiden, ist zwar ganz im Sinne des Evangeliums, doch im Übermaß praktiziert, kann sie müde und krank machen. Eugen Roth hat diese Haltung auf einen treffenden Vierzeiler gebracht:

*»Ein Mensch sagt – und ist stolz darauf –
er geh' in seinen Pflichten auf.
Bald aber, nicht mehr ganz so munter,
geht er in seinen Pflichten unter.«¹⁹*

Die Erfahrung, gebraucht und begehrt zu sein, kann tatsächlich wie ein Rauschmittel wirken. Der Eindruck, unersetzlich zu sein, schmeichelt ungemein – doch eine Krankenschwester, die unermüdlich, Tag und

¹⁷ Ein Vorbild kann positiv wie auch negativ sein. Über das negative Vorbild sagt der Student etwa: »So wie er würde ich nie predigen!« Auch ein negativ eingefärbtes Vorbild kann Leistungsdruck ausüben, besonders aber ein »Feindbild«. Es ist nämlich das genaue Gegenteil vom Idealbild (vgl. o. Anm. 12).

¹⁸ Man sehe sich nur die vielen Übersetzungen seiner Bücher und Einladungen zu Kongressen an!

¹⁹ E. Roth, Mensch und Unmensch, München 1963, 84: »Allzu eifrig«.

Nacht für einen Patienten tätig wird, ist bald eine kranke Schwester, die selber der Pflege bedarf.

3.1.1.4. Fehlen innerer Rückmeldung

Ein Pastorenleben verläuft in den gleichen Höhen und Tiefen wie jedes andere menschliche Leben auch. Der Pastor ist nicht immer der große Glaubensfels, der tiefe Seelentröster. Er erleidet auch berufliche Rückschläge, muß Niederlagen verkraften und Kränkungen hinnehmen.

Genau in diesen Tiefenerfahrungen aber begegnet er oft Hilfesuchenden mit der gleichen Problematik – oder er nimmt sie eben nur deutlicher wahr.²⁰ Diese scheinbar vermehrte Erfahrung aber macht ihm die Arbeit noch schwerer. Er ist selber in einer Glaubenskrise und bedarf des Trostes, doch genau da kommt jemand und will getröstet werden. Wie soll das gehen? Sollen sie sich gegenseitig ihr Leid klagen und sich bemitleiden? Als Seelsorger fühlt er sich gezwungen, Zuversicht und unbegrenzte Kraft zu verkörpern. Er holt tief Luft und legt los – und merkt dann nicht mehr, wie er sich selber noch tiefer »reinlegt«. Er läuft in eine selbstgestellte Falle.

Am gefährdetsten sind aber jene Seelsorger, die ihre Belastung nicht mehr spüren und erleben. Sie sind von dem Rauschmittel, gebraucht zu werden, empfindungslos geworden. Ihnen fehlt auf alle Fälle eine psychophysiologische Rückmeldung, die sie vor dem Zusammenbruch warnt. So leben und arbeiten sie Stunde um Stunde auf die Katastrophe – ihren psychischen und physischen Zusammenbruch – zu.

3.1.2. Belastungen durch Hilfesuchende in der Seelsorge

Viele seelsorgerliche Gespräche sind sehr intensive Begegnungen. Sie lösen ganz gewiß eine Bewegung im Seelsorger aus, wobei bestimmte Hilfesuchende auch spezifische Reaktionen im Seelsorger bewirken.

3.1.2.1. Typische Erfahrungen in der Seelsorge

Ich will zuvor klarstellen, daß die folgende Schilderung keine Skizzierung von tatsächlichen Menschen ist. Solche einseitigen Typen gibt es kaum in der Wirklichkeit! Ich gebrauche diese Typisierung²¹, um bestimmte Belastungen und Reaktionen des Seelsorgers verdeutlichen zu können. So typisch, so eindrücklich erlebt der Seelsorger manche Hilfesuchenden. Sie brennen sich ihm tief ein – wie Brandmale. Sie drücken auf sein Gemüt – wie schwerste Gewichte. Sie setzen sich in seiner Seele

²⁰ Es geht ihm wie einem Skifahrer, der sich das Bein gebrochen hat und mit einem Gehrings herumhumpelt. Plötzlich entdeckt er viele »Gehgipse« in seiner Umgebung.

²¹ In enger Anlehnung an *Fengler*, Helfen macht müde, 67-74.

fest – wie in Stein gemeißelte Bilder. Daß es aber Bilder und nicht Menschen sind, bekommt ein überlasteter und überarbeiteter Seelsorger nicht mehr mit. Er handelt nun nach diesen Bildern – und wird ganz gewiß den Rat- und Hilfesuchenden nicht mehr gerecht.

Sehen wir uns ein paar typische Bilder an:

3.1.2.1.1. Der Verlangende

Er beansprucht den Seelsorger so sehr, daß dieser sich am Ende eines oft mehrstündigen Gespräches völlig ausgelaugt empfindet. Das Gespräch dreht sich zäh immer wieder um einen Punkt. Fortschritte sind kaum sichtbar. Und doch erhält der Seelsorger laufend das Signal, daß er unbedingt gebraucht wird. – Besonders depressive und suchtgefährdete²² Menschen können den Seelsorger an den Rand seiner Kräfte bringen.

3.1.2.1.2. Der Beeindrucker

Hier sind vor allem durch Behinderung und schwere Schicksale gekennzeichnete Menschen gemeint, die allein vom Anblick her den Seelsorger stark beeindrucken können, aber auch Menschen, die vielleicht ein ähnliches Schicksal wie der Seelsorger selbst erlitten haben. So zeigt er sich ihnen ganz offen, er fühlt mit, und damit geht es ihm an die Substanz. Im ersten Fall kann ihn das Mitleid so sehr packen, daß er einen gesunden Abstand nicht mehr wahren kann. Im zweiten Fall gerät er in die Zwickmühle und wird zwischen Mitleid und Eigenleid hin- und hergerissen.

3.1.2.1.3. Der passiv Zornige

Solche Hilfesuchenden beteuern mit einer großen, nicht offen eingestandenen Wut dem Seelsorger gegenüber immer wieder, er könne nicht viel ausrichten. Der Seelsorger aber strengt sich immer mehr an. Dabei läuft das Märchen vom Hasen und dem Igel ab. Außer Atem kommt der Seelsorger an, und der Klient empfängt ihn relativ gelassen wiederum mit der Bemerkung, auch das habe ihm nicht geholfen. Zwar finde er es sehr schön, was der Seelsorger für ihn tun wollte, aber es war doch nicht das Rechte. Vielleicht werden die nächsten Gespräche ihm helfen, wenn der Seelsorger noch besser wird (beispielsweise wenn er mit dem Heiligen Geist getauft wird). – Hierher gehören auch manche Gespräche mit Hilfesuchenden, die in Scheidung leben oder sich mit Scheidungsabsichten herumtragen, sich aber nie klar entscheiden können. Zugleich erwarten

²² Dazu zählen neben Alkohol alle anderen Drogen, aber auch Bulimie und Anorexie (Eiß- und Magersucht).

sie aber einen entscheidenden Rat nach dem anderen vom Seelsorger, um diesen immer wieder nicht zu befolgen.

3.1.2.1.4. Der Verführer

Manche Ratsuchenden bringen den Seelsorger zu Handlungen, die er bei klarer Einsicht betrachtet, nicht bejahen würde. Diese Einsicht kommt ihm aber zu spät. Er ist überrumpelt worden. – Suchthelfer wissen von Manipulationen Bände zu schreiben! Aber auch vor allem bestimmte Sexualtäter²³, die oft jahrelang darin geübt sind, ihre Umgebung zu steuern, werden für den Seelsorger zu einer Falle, in der er schnell zum Mitwisser und Mittäter werden kann.

3.1.2.1.5. Der Intrigant

Manche Ratsuchenden spielen einen Seelsorger gegen den anderen aus. Dies geschieht meist in ganz kleinen Nebenbemerkungen. In ihnen erfährt der Seelsorger, was der Ratsuchende eigentlich von ihm hält (nämlich nicht viel!), während aber Bruder »Soundso« wirklich kompetent und vollmächtig in der Seelsorge sei. Meist sind solche Äußerungen gar nicht überprüfbar. Sie stiften aber in der Gemeinschaft der Seelsorger heillose Verwirrung. Unter Umständen hört jener Bruder »Soundso« eine ganz ähnliche Bemerkung.

3.1.2.1.6. Der Unerreichbare

Solche Hilfesuchenden fallen durch bizarre Gedanken, starke Ängste, unkontrollierbare Aggressionsausbrüche und krasse Fehlwahrnehmungen auf. Sie sind meist psychisch krank. – Diese Krankheiten sind oft sehr ansteckend. *Wie* ansteckend sie sind, machen Witze über Nervenärzte deutlich, bei denen nie deutlich wird, wer hier der »Verrückte« ist. Hohe Verständigungsbarrieren stehen in solchen Fällen zwischen Seelsorger und Klient. Diese Hindernisse können sprachlicher oder emotionaler Art sein. – Hierher gehören zum Beispiel phobische Menschen. In der Seelsorge kann das beispielsweise ein Mensch sein, der behauptet, sich gegen den Heiligen Geist versündigt zu haben.²⁴ Nachfragen seitens des Seelsorgers erhellen den Hintergrund jedoch keineswegs oder kaum. Der Hilfesuchende beharrt darauf, von Gott verworfen zu sein. Alle Argumente und Beweise für die Grundlosigkeit seiner Angst kommen bei ihm nicht an.

²³ Beispielsweise Täter, die Inzest begehen.

²⁴ Siehe Mt 12,23; Mk 3,29; Lk 12,10.

3.1.2.1.7. Der Abbrecher

Abbrecher bitten oft um ein Gespräch von größter Dringlichkeit, bleiben dann aber dem ausgemachten Termin oder weiteren Gesprächen fern. In allen anderen Begegnungen, wie etwa im Gottesdienst, verhalten sie sich so, als hätte es eine Verabredung nie gegeben. Sie lassen den Seelsorger in einer inneren Spannung zurück.²⁵

3.1.2.1.8. Der Abstoßende

Meist durch ihre äußerlichen Gegebenheiten veranlaßt können es Ratsuchenden dem Seelsorger sehr schwer machen, bei ihm zu bleiben. Vermutlich können alle Seelsorger schaurige Geschichten von Hausbesuchen erzählen, bei denen sie oft die unmenschlichsten Zustände kennengelernt haben. Da kann man manchmal wortwörtlich Menschen nicht mehr riechen. Von solchen Erlebnissen, die bis zum körperlichen Ekel gehen können, muß sich ein Seelsorger erholen. Er muß innerlich Abstand gewinnen und in ein gesundes Gleichgewicht kommen.

Alle diese typischen Erlebnisse hinterlassen beim Seelsorger ihre Spuren. Er sieht manchen schlimmen Schaden, den er nicht mehr beheben, bestenfalls noch begrenzen kann. Er gerät in große Spannungsfelder, die ihn aus einer seelsorgerlichen Abstinenz zur einseitigen Parteinahme ziehen wollen. Scheidungspaare etwa vermögen Freundes- und ganze Gemeindegemeinschaften zu polarisieren! Viele »Fällen« tun sich auf, in die er als Seelsorger geraten kann. Und manche Falle, wenn sie zuschnappt, verursacht ungeheure Schmerzen und behindert den Seelsorger in seiner Arbeit. Darum ist er aufgerufen, sich fachgerecht zu schützen, beraten und ausrüsten zu lassen – also sprich: sich Supervision zu holen.

3.2. Der pastorale Dienst – eine ständige Herausforderung zur Fachlichkeit

3.2.1. Übertragung und Gegenübertragung

Ich will ein Erlebnis erzählen, das wir wahrscheinlich alle kennen. Ich komme von einer Gemeindeleitungssitzung zurück, in der es »hoch« herging. Die Spannungen waren nicht zu überhören. Sie haben sich fest eingepreßt. Ich habe sie bewußt mitbekommen, und ich nehme sie nun auch bewußt mit nach Hause. Meinen Ärger mache ich an ganz bestimmten Personen fest. Diese Menschen gehen mir nun nicht mehr aus

²⁵ Späte Abbrecher allerdings, die eine ganze Reihe Gespräche geführt haben, können manchmal auch als Erfolg des Seelsorgers gewertet werden. Dies kann aber nur durch Supervision geklärt werden!

dem Kopf. Ich kann nicht mehr gut einschlafen. Während ich wachliege, unterhalte ich mich mit ihnen. Ich bin mit ihnen ständig im Gespräch, so tief haben sie mich beeindruckt. Sie beeinflussen nun auch mein weiteres Fühlen, Tun und Denken. Ich begegne ihnen innerlich bei der Vorbereitung der Predigt und der nächsten Sitzung.

Eine ständige gegenseitige Beeinflussung ist in menschlichen Gemeinschaften unvermeidbar. Schon der Apostel Paulus hat davon gewußt, wenn er schreibt: »Wenn ein Glied leidet, so leiden alle Glieder mit.«²⁶ Im psychotherapeutischen Fachbereich nennt man solche Ereignisse Übertragung und Gegenübertragung²⁷ oder auch Projektion²⁸.

Zum Handwerkszeug jedes gut ausgebildeten Helfers gehört die Handhabung von Übertragungen. Dazu muß der Helfer wissen, wie Übertragung und Gegenübertragung funktionieren. Er muß sie an sich selbst erlebt und erkannt haben, um damit sachgerecht umgehen zu können.

Ein Seelsorger muß erkennen können, welche Gefühle und Phantasien der Ratsuchende bei ihm auslöst. Er muß herausbekommen, wie sehr sie mit dem Klienten und wie sehr sie mit ihm zu tun haben. So kann etwa ein stark suizidal Gefährdeter in dem Seelsorger starke Gefühle von Hilflosigkeit und Wut, machtvolle Phantasien von Mord und Marter auslösen. Was aber sind die Gefühle des Klienten, die der Seelsorger spürt, und was sind seine eigenen? Das aber wäre sehr wichtig, wenn ich einem Suizidanten helfen will.

Also, wer mit Menschen intensiv arbeitet, ist in einem ununterbrochenen Lern- und Beeinflussungsprozeß. Da kein Mensch immer gleich ist, ist es ein ständiger Prozeß. Seine und meine wechselnden Befindlichkeiten und Veränderungen wirken sich in den Begegnungen aus. Zudem gleicht kein Mensch dem anderen. Darum muß ich bei jedem Menschen neu lernen. – Für einen Hilfesuchenden ist es kränkend und manchmal auch lebensbedrohlich, wenn der Seelsorger nur noch *eine* Deutung zuläßt. Ich sehe die Gefahr bei Seelsorgern, die allen Problemen okkulte Deutungen geben. Solche Seelsorger können auch nichts mehr für ihre Arbeit lernen.

Wer aber sein Leben lang lernen will, um es besser zu machen, der wird gewiß auch vielen Menschen helfen können. Solche Lernprozesse begleitet ein Supervisor.

3.2.2. Kollusionen

Es gibt auch Beeinflussungen, die ich kaum wahr nehme. Das liegt zum Teil daran, daß sie nicht mit so deutlichen Gefühlen verbunden sind.

²⁶ 1Kor 12,26.

²⁷ Siehe dazu: U.H. Peters, Übertragung – Gegenübertragung, München 1977.

²⁸ Siehe dazu: S. Elhardt, Tiefenpsychologie, Stuttgart 1982, 52-55; K. Dörner / U. Plog, Irren ist menschlich, Bonn 1992, 307f.

Doch diese unmerklichen Beeinflussungen sind deshalb nicht weniger stark. Jede längere Begegnung beeinflusst mich nachhaltig.

Noch mehr: Ich stelle mich ganz schnell auf den anderen Menschen ein. Wir »spielen« miteinander. Das Fachwort für das unbewußte Zusammenspiel zwischen Menschen, die sich näher gekommen sind, heißt: Kollusion²⁹. Eine Kollusion ist ein unbewußtes, uneingeständenes und voneinander vertushtes Zusammenspiel zweier Menschen, um einen bestimmten befürchteten Fakt zu umgehen. Bei längeren Gesprächsreihen kann sich unbemerkt eine Kollusion einstellen.

Eine typische Kollusion in der Seelsorge ist beispielsweise: »Ich [der Seelsorger] muß dich [den Ratsuchenden] stützen, weil du so schwach bist – ich [der Ratsuchende] muß schwach bleiben, weil du mich dauernd stützt.«³⁰

Der Paartherapeut Michael Lukas Moeller schreibt: »Jeder ist unbewußter Mittäter bei den Handlungen des anderen.«³¹ Diese gegenseitigen Beeinflussungen zu sehen und damit zum Wohl aller umzugehen, bedeutet für den Seelsorger eine Lernaufgabe, der er sich stellen muß. Sonst wird er zum Spielball unbewußter Regungen.

Das Unbewußte ist eine starke Macht, die mit hoher Geschwindigkeit zwischen zwei Seelen schnell zum Schwingen kommt. Michael Lukas Moeller behauptet, daß man »unbewußt das Zehnfache« vom Partner wahrnimmt.³² Und er schreibt weiter: »Das ist: praktisch alles. Und er [der Partner] sieht unbewußt alles von Ihnen. Unbewußtes erkennt Unbewußtes »irrtumslos«. Die seelischen Wechsellvorgänge oszillieren mit hoher Geschwindigkeit. Das Bewußtsein hinkt immer hinterher. Es denkt, daß es denkt, und wird doch gelenkt.«³³ Wie schnell unbewußte Vorgänge sein können, wird am augenscheinlichsten beim Träumen. »Eine Fülle von Gestalten, Beziehungen und Situationen wird oft in Sekunden erschaffen [...]«³⁴

Soweit der Paartherapeut Moeller, der damit deutlich machen will, wie wichtig offene und deutliche Kommunikationsformen sind. Was für Paare gilt, hat gewiß auch seine Berechtigung in der Seelsorge. Auch hier ist die gegenseitige Beeinflussung sehr hoch, da Seelsorgegespräche sehr intensive und nahe Begegnungen sind.

29 Siehe dazu: J. Willi, Die Zweierbeziehung, Reinbek bei Hamburg 1981; M.L. Moeller, Die Wahrheit beginnt zu zweit, Reinbek bei Hamburg 1989 (bes. 163-169).

30 Jentsch, Der Seelsorger, 305.

31 M.L. Moeller, Die Liebe ist das Kind der Freiheit, Reinbek bei Hamburg 1991, 22.

32 Moeller, Die Wahrheit beginnt zu zweit, 167; ders., Die Liebe ist das Kind der Freiheit, 22: »Denn die unbewußte Wahrnehmung ist etwa zehnmals umfangreicher als die übliche bewußte Aufmerksamkeit.«

33 Moeller, Die Wahrheit beginnt zu zweit, 167.

34 Ebd., 168.

3.2.3. Rollenkonflikte

Sehr schnell lassen sich gewiß an beiden Händen Rollenerwartungen aufzählen, die an einen Pastor im Laufe seiner Dienstzeit gestellt werden.

Ich nenne einige, die mir persönlich begegnet sind: Freund, Kumpel, Kollege, Vorbild, Seelsorger, Missionar, Lehrer, Erzähler, Bündnispartner, Handwerker, Krisenmanager, Imagepfleger, Prediger, Geschäftsführer.

Zwischen diesen und noch viel mehr Rollenerwartungen Klarheit und Balance herzustellen, ist eine ungewöhnliche Anforderung an jeden Pastor. Ob aus dieser Vielfalt der Rollenerwartungen nun Rollenwidersprüche oder produktive Rollenspannungen werden, liegt nicht von vornherein fest.

Außerdem durchbrechen und wechseln viele Hilfesuchende in unseren kleinen Gemeinden auch noch bestimmte Generations- und Institutionsgrenzen, die für eine erfolgreiche Seelsorge aber eingehalten werden müßten.

Aber auch der Seelsorger beachtet diese Grenzen oft nicht. Die bekannte »Tante Frieda« in der Gemeinde ist dann auch seine Tante. Das »Du« kommt viel zu schnell von seinen Lippen und macht einen notwendigen und gesunden Abstand in der Seelsorge unmöglich. Oder der Seelsorger lädt einen Hilfesuchenden zu sich ein, er versorgt ihn und wird für ihn ein Ersatzvater. Es kommt auch vor, daß der Seelsorger mit einem Ratsuchenden im Gemeindevorstand eng zusammenarbeiten muß, aber nun auch intime Informationen über ihn besitzt.

In diesen Fällen entsteht eine Art Rollenfilz zwischen Ratsuchendem, Seelsorger, Diakon, Gemeindeglied und Mitarbeiter. Es ist eine oft ungute Grenzverwischung und Rollenvermischung.

Dies alles erkennen und damit fachgerechter umzugehen, dazu kann Supervision helfen!

4. Welche Gefahren drohen, wenn Supervision fehlt?

Fehlt Supervision, können Belastungen nicht recht erkannt und darum auch nicht fachgerecht angegangen und verändert werden. Ergebnisse der nicht rechtzeitig oder nicht recht erkannten Belastungen sind in fast allen Fällen schwere Fehlentwicklungen, die sogenannte Deformationen³⁵ hervorbringen.

Sehen wir uns an, welches Unheil drohen könnte:

³⁵ Vgl. dazu oben Punkt 3.1.

4.1. Anhäufungen von Dauer- und Mehrfachbelastungen

Die Dauerbelastung ist ein Bestandteil vieler beruflicher Deformationen. Der Seelsorger hat zu viele Verpflichtungen. Er ist so sehr »deformiert«, daß er nicht mehr zwischen wichtigen und weniger wichtigen Terminen unterscheiden kann. Auch seine Erfolge, Mißerfolge und Abbrüche in der Seelsorge ereignen sich in zu rascher Folge. Er kann sie nicht mehr verarbeiten, sich nicht mehr recht auf sie einstellen. Er kann nicht aus seinen Fehlern lernen. Er kann seine Chancen nicht mehr erkennen und ausreichend nutzen, da seine Ressourcen zu Ende gehen.

4.2. Ausbrennen oder Erschöpfungssyndrom

Das »Burnout«, das Ausbrennen, auch als Erschöpfungssyndrom bekannt, ist in den letzten Jahren unter Helfern ein geläufiger Terminus geworden. Es wird als schleichender oder abrupt einsetzender Erschöpfungszustand körperlicher, geistiger oder gefühlsmäßiger Art beschrieben. Es ist ein »Zustand physischer oder seelischer Erschöpfung, der als Auswirkung langanhaltender negativer Gefühle entsteht.«³⁶ Er endet in: »Selbstbeschuldigung, Flucht, Zynismus, Sarkasmus, psychosomatische Reaktionen, Fehlzeiten, große Geldausgaben, Unfälle, Dienst nach Vorschrift, Selbstmord, Liebschaften, Scheidung, plötzliche raptusartige³⁷ Kündigung, sozialer Abstieg, Aus-dem-Tritt-Kommen usw.«³⁸

Nachzudenken wäre noch über: Selbstdeformationen; Deformationen in Partnerschaft, Familie und Freundeskreis; und Deformationen in der Gemeindefarbeit.

5. Was hilft außer Supervision noch, um gesund zu bleiben?

Supervision ist nicht der einzige Schutz vor Deformationen, aber gewiß einer der wirksamsten! Andere Möglichkeiten, im Seelsorgedienst gesund zu bleiben, will ich in aller Kürze aufzählen:

- *Beten*: vom ganz persönlichen Gebet, dem »Gebet im stillen Kämmerlein«, bis zur Gebetsgemeinschaft mit Freunden oder Kollegen;
- *Schreiben*: Tagebuch schreiben, sehr persönliche Geschichten oder Gedichte verfassen, ohne sie veröffentlichen oder im Dienst verwenden zu wollen;

³⁶ *Emener*, in: *Fengler*, Helfen macht müde, 103.

³⁷ Raptus: plötzlich einsetzender Wutanfall.

³⁸ *Fengler*, Helfen macht müde, 109.

- *Predigen*: sehr persönlich und offen über die eigene Betroffenheit in der Predigt sprechen³⁹;
- *Besuche machen*: zu »gesunden« Kranken und Leidtragenden gehen, um von ihnen zu lernen, wie Leid und Schmerz gesund zu verarbeiten sind;
- *Abstand suchen*: vom Urlaub über das »Sabbatjahr« bis zum Stellenwechsel;
- *eigene Beratung*: selber in die Seelsorge oder Beratung gehen bis zu einer Therapie;
- *körperliche »Arbeit«*: regelmäßig Sport treiben, sich ein Hobby suchen oder eine Beschäftigung suchen, wo ich sehen kann, was ich geschafft habe.

Bibliographie

- »Aufatmen«. Gott begegnen – Authentisch leben, Nr. 2/1996
Beyer, H.W., Art. »ἐπίσκοπος«, in: Theologisches Wörterbuch zum Neuen Testament (ThWNT), Band II, Stuttgart 1935
Brocher, T., Stufen des Lebens, Stuttgart ³1984
Claypool, J. / Walter, K.-H., Spuren der Liebe. Von der Kraft, das Leid zu tragen, Berlin ²1986, ³1989
Coenen, L., Art. »Bischof«, in: Theologisches Begriffslexikon zum Neuen Testament (TBL), Band I, Wuppertal 1979
Dörner, K. / Plog, U., Irren ist menschlich. Lehrbuch der Psychiatrie/Psychotherapie, Bonn ⁷1992
Elhardt, S., Tiefenpsychologie. Eine Einführung, Stuttgart ⁸1982
Fengler, J., Helfen macht müde. Zur Analyse und Bewältigung von Burnout und beruflicher Deformation, München ²1992
Fischer, E., Warum ist das gerade mir passiert? Wie wir Krankheiten deuten und bewältigen, Freiburg i.Br. 1993
Hermann, U., Knaurs etymologisches Lexikon. Herkunft und Geschichte unserer Neu- und Fremdwörter, München 1983
Jentsch, W., Der Seelsorger: Beraten – Bezeugen – Befreien. Grundzüge biblischer Seelsorge, Moers ²1983
Krämer, W. / Trenkler, G., Lexikon der populären Irrtümer. 500 kapitale Mißverständnisse, Vorurteile und Denkfehler von Abendrot bis Zeppelin, Frankfurt a.M. 1996
Lebert, N., Krankheit ist kein Zufall. Vom Einfluß der Seele auf den Körper, Gütersloh 1969
Mackensen, L., Ursprung der Wörter. Etymologisches Wörterbuch der deutschen Sprache, Wiesbaden 1985
Moeller, M.L., Die Liebe ist das Kind der Freiheit, Reinbek bei Hamburg 1991

³⁹ Sehr eindrücklich und beispielhaft sind die Predigten eines Vaters, der sein Kind an Krebs verloren hat: *J. Claypool / K.-H. Walter*, Spuren der Liebe. Von der Kraft, das Leid zu tragen, Berlin ³1989.

- , Die Wahrheit beginnt zu zweit. Das Paar im Gespräch, Reinbek bei Hamburg 1989
- Peters, U.H.*, Übertragung – Gegenübertragung. Geschichte und Formen der Beziehungen zwischen Psychotherapeut und Patient, München 1977
- Radke-Götz, S.*, Hilfen für Helfer: Supervision, in: *Th. Bock / H. Weigand* (Hgg.), Handwerksbuch Psychiatrie, Bonn ²1992, 432-438
- Roth, E.*, Mensch und Unmensch. Heitere Verse, München 1963
- Ruthe, R.*, Krankheiten – Signale der Seele. Hilfen für den ganzen Menschen, Moers 1993
- Singer, K.*, Kränkung und Kranksein. Psychosomatik als Weg zur Selbstwahrnehmung, München 1988
- Stierlin, H.*, Delegation und Familie. Beiträge zum Heidelberger familiendynamischen Konzept, Frankfurt a.M. 1978
- Willi, J.*, Die Zweierbeziehung. Spannungsursachen, Störungsmuster, Klärungsprozesse, Lösungsmodelle. Analyse des unbewußten Zusammenspiels in Partnerwahl und Paarkonflikt: Das Kollusions-Konzept, Reinbek bei Hamburg 1981