

Weiterbildung ist ständig geboten (für Laien und Priester!).

Geistliche Begleitung ist wesentlich. Dazu gehört Zeit für Stille, Gebet, Exerzitien . . .

Austausch mit Freunden trägt uns.

Personalfrage: Es paßt nicht jede/r in jede Pfarre!

Supervision wird mit zunehmenden Anforderungen wichtig.

Wer Verantwortung trägt, muß Antwort-fähig sein!

## Artikel

### Dieter Funke Die persönliche Qualität des Seelsorgers und die Vermeidung von Über- forderungen

*Daß Überforderung nicht mit „Arbeitsüberlastung“ zu begründen ist, wird einem besser verständlich, wenn man die psychodynamischen Aspekte des sogenannten „Überforderungssyndroms“ zur Kenntnis nimmt. Dieser Analyse setzt Funke dann eine Beschreibung jener Fähigkeiten des Seelsorgers gegenüber, die ihm helfen, Überforderung zu vermeiden: der Mut zum eigenen Selbst, zum eigenen Inneren. Von hier aus kann der Seelsorger auch leichter lernen, sich abzugrenzen.* red

#### 1. Überforderung als Symptom

Im folgenden Beitrag geht es mir allein um die Person des Seelsorgers, der sich überfordert fühlt. Ich beschäftige mich also nicht mit objektiven soziologischen Voraussetzungen des Überforderungssyndroms, sondern suche das Phänomen der Überforderung von innen her, vom Subjekt her, zu verstehen. Damit dieses Verstehen besser gelingt, werde ich die Überforderungsproblematik nach Art eines Symptoms behandeln. Denn: Symptome haben Sinn, der Verstehen verlangt. Symptome sind nicht ohne Bedeutung, ihnen liegt eine verborgene Mitteilung zugrunde, die zugleich verborgen und mitgeteilt werden soll. Ein Seelsorger, der im Kreis seiner Kollegen über ständige Überforderung klagt, will also etwas mitteilen, das aber nicht direkt gesagt werden kann, weil es ihm selbst unbewußt oder weil es sozial anstößig ist. Ich verstehe das Überforderungssyndrom also als einen unbewußten Lösungsversuch der Psyche, einen Konflikt in einer für den einzelnen optimalen Weise zu lösen. Optimal heißt: Der einzelne findet einen Kompromiß zwischen seinen eigentlichen Bedürfnissen und Wünschen (z. B.

faul zu sein, nichts zu tun, sich zurückzuziehen usw.) und seinen sozialen Anerkennungsbedürfnissen (z. B. ein fleißiger Seelsorger, ein ständig hilfreicher Partner, ein sorgender Vater usw. zu sein). Optimal heißt also, daß der einzelne im Hinblick auf seine Persönlichkeitsstruktur eine passende Lösungsmöglichkeit gefunden hat, die sein psychisches Gleichgewicht – wenn auch für einen hohen Preis – aufrechterhält. Optimal heißt nicht, daß es keine besseren Lösungen geben kann.

Anders gesagt: Trotz aller objektiv-soziologischen Gegebenheiten, die die Seelsorgearbeit heute schwer machen, betrachte ich die Überforderung als etwas subjektiv Gemachtes, also unter dem Gesichtspunkt einer individuellen Abwehrstruktur. Erst wenn man diesen Anteil der Überforderungsproblematik ins Auge faßt und versteht, kann man Qualitäten und Fähigkeiten formulieren, die dem einzelnen Seelsorger im Sinne einer pastoralen Psychohygiene helfen, sich vor ständiger Überforderung zu schützen.

Damit kein falscher Eindruck entsteht: Wer sich hin und wieder überfordert fühlt, erlebt einen normalen menschlichen Zustand. Pathologisch wird er erst dann, wenn er zum dominierenden Lebensgefühl wird. Die Rigidität des Überforderungsgefühls ist das Schädliche, Lebenseinschränkende und Krankmachende.

In meiner psychoanalytischen Arbeit begegne ich immer wieder Seelsorgern, die sich enorm gestreßt und ausgelaugt fühlen, obwohl sie eine Arbeit leisten, die eigentlich ein hohes Maß an Zufriedenheit und Erfüllung geben könnte, eine Arbeit, um die sie von vielen Menschen beneidet werden. Bei genauerer Analyse dieses Gefühls, ständig überfordert zu sein, stellt sich dann häufig heraus, daß es nicht aus einem Übermaß an Arbeit resultiert, sondern andere Ursachen hat. Vereinfacht gesagt handelt es sich um innere Lebensverbote, die es dem einzelnen erst gar nicht erlauben, seine Arbeit als kreative Weltgestaltung zu erleben und daraus Lebensgenuß zu beziehen. Bildlich gesprochen leben solche Menschen wie mit angezogener Handbremse, wobei sie gleichzeitig Vollgas geben. Sie glauben, durch ein Übermaß an Arbeit und oft unnötiger Belastung endlich das ersehnte Lebensglück herbeizaubern zu können. Solange sie sich jedoch nicht mit den inneren Lebenshindernissen auseinandersetzen, geraten sie nur noch mehr hinein in diesen Teufelskreis der Überforderung. Die inneren Lebensverbote können sowohl Verbots- wie auch Aufforderungscharakter haben. Sie sind in vielschichtigen Prozessen der Identifizierung und Verinnerlichung Bestandteil der Psyche gewor-

## 2. Psychodynamische Aspekte des Überforderungssyndroms

### 2.1 Überforderung: Leben gegen Lebensverbote

den und haben den Entfaltungsraum des Ichs geschützt und damit jedoch zugleich eingeschränkt. Psychoanalytisch sprechen wir vom Über-Ich als jener Instanz im psychischen Apparat, welche die Verbote, Normen und Lebensanschauungen der wichtigsten Bezugspersonen der Kindheit enthält. Besonders Seelsorger neigen aufgrund ihrer spezifisch kirchlichen Ausbildung, die oft in der Kindheit grundgelegt wurde, dazu, ein starres, strenges und rigides Über-Ich auszubilden, das ständige Unterwerfung von ihnen fordert – oft unter Preisgabe ihrer eigenen vitalen Bedürfnisse<sup>1</sup>. So kommt es, daß sich weder ein reifes Gewissen entwickeln noch ein integriertes Selbst bilden kann. Ein unter der Herrschaft eines tyrannischen Über-Ichs stehender Seelsorger ist dann ständig gezwungen, sich entweder dem inneren Herrscher mit seinen strengen Leistungsanforderungen zu unterwerfen oder selbst als Herrscher aufzutreten und andere zu versklaven. Letztlich bleiben auf diese Weise die Elternfiguren innerpsychisch wirksam. Vor allem wenn diese fordernd auftraten, kann die daraus resultierende ständige Forderung an sich selbst zu einem Fortbestand der frühen Elternbeziehung führen. Wer also diesen Figuren mehr gehorcht als den eigenen Impulsen, der gerät unweigerlich in den Kreislauf der Überforderung. Denn wenn er sich wirklich einmal den strengen Ansprüchen der verinnerlichten Elternbilder entzieht, entstehen Schuldgefühle, die nur durch erneute Leistungsbereitschaft abgewehrt werden können.

## 2.2 Ein ideales Selbst-Bild als innerer „Antreiber“

Überforderungsgefühle in der Seelsorge können ihre Ursache nicht nur im strengen Über-Ich, sondern auch in einem idealen Selbst-Bild haben. Ein Mensch, der sich eigentlich ganz klein und hilflos fühlt, kann zur Abwehr dieser Ohnmachtsgefühle ein Selbstbild entwickeln, das dem gerade entgegengesetzt ist: Er phantasiert sich als stark und leistungsfähig. Er entwickelt also ein „falsches Selbst“<sup>2</sup>, in welchem die wahren Bedürfnisse und Gefühle, z. B. schwach sein, gehalten und versorgt werden zu wollen, verleugnet werden müssen. Dieses Ideal, z. B. immer zur Verfügung zu stehen, wird zu einem Bestandteil der Charakterbildung des falschen Selbst, dessen Funktion in der Abwehr eines ganz frühen Basiskonflikts besteht. In der Streßforschung gibt es Hinweise darauf, daß die frühesten Konflikte in der Kindheit mit dem größten

<sup>1</sup> Vgl. A. Gruen, *Der Verrat am Selbst. Die Angst vor der Autonomie bei Mann und Frau*, München 1984; K. D. Hoppe, *Gewissen, Gott und Leidenschaft. Theorie und Praxis psychoanalytisch orientierter Psychotherapie von katholischen Klerikern*, Stuttgart 1985.

<sup>2</sup> D. W. Winnicott, *Reifungsprozesse und fördernde Umwelt*, Frankfurt/M. 1974, 182–199.

Streß verbunden sind<sup>3</sup>. Um welche Konflikte handelt es sich? Das früheste Bedürfnis des Kindes ist das nach Sicherheit, Versorgung und Gehaltenwerden. Man kann sich vorstellen, wie ängstigend und existentiell bedrohlich die Erfahrung sein kann, wenn seine Umwelt nicht hinreichend gut auf diese basalen Bedürfnisse reagiert hat. Um ein solches Offenbleiben grundlegender Sicherheitsbedürfnisse nicht wieder zu erleben, wird ein solchermaßen früh enttäuschter Mensch alles tun, um eine gefürchtete mögliche Wiederholung dieser Enttäuschung zu vermeiden. Zu diesen Abwehrstrategien kann u. a. auch die permanente Leistungsanforderung gehören, der ständige Impuls, aktiv zu sein, so daß der Gegenpol, die Entspannung und das Loslassen, aus einer frühen Angst heraus nicht gelebt werden kann. Es spricht viel dafür anzunehmen, daß Menschen, für die ein solcher Basis-konflikt zentral ist, dazu neigen, in helfenden Berufen tätig zu sein. In ihrer Bereitschaft, ständig anderen zur Verfügung zu stehen, inszenieren sie ihren Konflikt um Gehalten-werden-Wollen und zugleich Enttäuscht-worden-Sein. Im anderen, um den sich etwa ein Seelsorger kümmert, wird der beschädigte Teil des eigenen Selbst gefunden und sozusagen stellvertretend „erlöst“<sup>4</sup>. Dieses Helfen-Wollen und Anderen-zur-Verfügung-Stehen kann sich bis zur Sucht hin ausbreiten und in seiner Folge zwar zur Beruhigung archaischer Ängste führen, zugleich aber auch in den Kreislauf ständiger Überforderung hineintreiben.

### 2.3 Überforderung als gestörter Realitätsbezug

Unter psychodynamischen Gesichtspunkten ist noch ein weiterer Aspekt zu beachten, der als These so zu benennen ist: Der Überforderungsmensch leidet an einem gestörten Realitätsbezug, weil er die schmerzhaften Grenzen der Wirklichkeit magisch überspringt und einen Zustand vollkommenen Glücks wiederherstellen will.

Das klingt zunächst paradox: Leidet der Überforderungscharakter nicht gerade an zuviel Realität, müßte er nicht lernen, sich zurückzuziehen und sich wohliger Entspannung hinzugeben?

Was von außen betrachtet paradox erscheint, ergibt psychologisch einen Sinn: Gerade in seiner Arbeitssucht flieht er vor der Erfahrung der wohl unangenehmsten Tatsache unserer Existenz: daß es nämlich Trennung und Verlust, Einsamkeit und Tod gibt. Das fundamentale Streben menschlichen Handelns zielt darauf ab, jenseits dieser grausamen Natur einen besseren Bereich der Kul-

<sup>3</sup> Vgl. dazu B. Barde, Psycho- und soziodynamische Aspekte von Streß-Situationen in der Klinik, in: WzM 39 (1987) 483-503.

<sup>4</sup> Vgl. ebd. 487.

## 2.4 Überforderung durch Totalidentifizierung

zur zu schaffen, in dem die Illusion von Harmonie und Verbundenheit aufrechterhalten werden kann<sup>5</sup>. Freud bezeichnet das Akzeptieren schmerzhafter Realität als ein wesentliches Merkmal für die Beziehung des Ichs zur Realität<sup>6</sup>. Indem sich das sog. Realitätsprinzip entwickelt, nimmt das Bedürfnis nach unmittelbarer Bedürfnisbefriedigung ab. Impulse des Ichs müssen nicht mehr in unmittelbare motorische Aktion umgesetzt werden, sondern vertragen Aufschub: „Die notwendig gewordene Aufhaltung der motorischen Abfuhr (des Handelns) wurde durch den Denkprozeß besorgt, welcher sich aus dem Vorstellen bildet.“<sup>7</sup> Genau diesen Schritt der Ersetzung des Handelns durch Denken kann der Überforderungsmensch nicht vollziehen. Er ist ständig den Impulsen ausgeliefert, seine Motorik in Gang zu halten. Auf diese Weise vermeidet er die schmerzhaft Einsicht, daß die Realität leidvoll, weil begrenzt ist. Er bewegt sich insofern in der Sphäre des Magischen, weil er in omnipotenter Weise an der Illusion einer Welt ohne Grenzen von Raum und Zeit, ohne Trennung und Vergänglichkeit festhält.

Die skizzierte Verleugnung von schmerzhafter Realität wird durch einen weiteren Abwehrvorgang bewerkstelligt, der sich vor allem bei kirchlichen Mitarbeitern findet, weil er hier ideologisch gefordert wird: die Totalidentifizierung mit dem Amt, dem Beruf, der Rolle, welche dann zur permanenten Überforderung führt. Sich identifizieren können ist zunächst ein Aufbaumechanismus der Psyche: Am Beginn des Lebens braucht das Kind gute Objekte, mit denen es sich identifizieren und sie auf diese Weise in die eigene Psyche integrieren kann. Im späteren Leben können Identifizierungen immer nur Teilidentifizierungen sein, weil es dem Menschen nicht mehr vergönnt ist – außer um den Preis psychotischer Ich-Auflösung –, ganz und gar mit einem anderen Objekt (Menschen oder Institution) zu verschmelzen, um auf diese Weise dessen Qualität zu erlangen. Auf diesen magischen, primitiven Charakter der Identifizierung weist Freud hin, wenn er das Beispiel des Kannibalen erwähnt, der glaubt, die Stärke eines Feindes zu erwerben, indem er einen Teil von ihm isst<sup>8</sup>. Zwar bildet diese magische Illusion einerseits die Grundlage von Gruppenbildung und kollektiver Identität, löst jedoch andererseits den Unterschied zwischen Subjekt und Objekt auf und sucht regressiv die

<sup>5</sup> Vgl. S. Freud, Das Unbehagen in der Kultur, 1930, GW XIV, 419–506.

<sup>6</sup> S. Freud, Formulierungen über zwei Prinzipien des psychischen Geschehens, 1911, GW VIII, 229–238.

<sup>7</sup> Ebd. 233.

<sup>8</sup> S. Freud, Massenpsychologie und Ich-Analyse, 1921, GW XIII, 71–161, hier: 98.

Einheitswirklichkeit wiederherzustellen, indem die schmerzhafteste Welt der Polarität rückgängig gemacht werden soll. Hinter der Versuchung der Totalidentifizierung etwa mit dem kirchlichen Amt verbirgt sich also eine Auffassung von Religion, die diese auf Sicherheit reduziert<sup>9</sup>. Diese Form der Vermeidung von eigener konfliktreicher Identität, von selbständigem In-der-Welt-Stehen, erfordert nun andererseits, auch die hohen ethischen Normen und Ansprüche der Institution sozusagen in persona zu vertreten. Da es jedoch heute keinem Seelsorger mehr vergönnt ist, sich in eine kirchliche Sonderwelt zurückzuziehen, in der diese Normen fraglos gelten, ist er ständigen Konflikten ausgesetzt. Verfügt er jetzt nicht über die Fähigkeit zur Teilidentifizierung und Rollendistanz, führt das zu Dauerstreß und Überforderung.

3. Qualitäten und Fähigkeiten des Seelsorgers, die Überforderung vermeiden

3.1 Kultivierung des „inneren Seelsorgers“

Jeder Seelsorger geht so mit den ihm anvertrauten Menschen um, wie er mit sich selber umgeht. Im Gegensatz zu vielen säkularen Zeitgenossen verfügen Seelsorger aufgrund ihrer kirchlichen Sozialisation und deren hoher normativer Aufladung über ausgeprägte Über-Ich-Strukturen, die oft rigide leistungsorientiert sind. Dieser eingangs skizzierte tyrannische innere Herrscher bedarf der Kultivierung, damit er sich in einen freundlichen Weggefährten verwandeln kann.

Das ist eine Aufgabe, die in vielfältigen Prozessen bewältigt werden will: In der Regel bedarf der Seelsorger selber eines Begleiters und Weggefährten, der in seinen gewährenden und milden Einstellungen verinnerlicht werden kann. Das kann eine langfristige Freundschaft sein, eine intensive Kollegenbeziehung, ein Supervisor oder Therapeut. Praxisbegleitung, Supervision, Beratung sind Möglichkeiten, die neben traditionellen Formen wie Exerzitien und geistliche Begleitung zunehmend mehr von Seelsorgern in Anspruch genommen werden. Sie dienen in vorzüglicher Weise der Kultivierung der eigenen Ansprüche, die oft in die Selbstüberforderung führen. Die Fähigkeit, sich selbst ein guter Seelsorger zu sein, um andere Menschen zu einem erfüllten Leben zu führen, erwirbt ein Mensch niemals für sich allein. Da aufgrund der spezifischen kirchlichen Sozialisation in der Regel nicht davon auszugehen ist, daß Seelsorger ein freundliches Über-Ich in ihrer Erziehung erworben haben, bedarf es eines Erfahrungsraumes, in dem Seelsorger in Kontakt treten können mit ihren Wünschen und Sehnsüchten, ihren Ängsten und Konflikten, und sich dabei aufgehoben wissen in Beziehungen zu anderen Menschen, die ihnen

<sup>9</sup> Vgl. dazu: D. Funke, Religion als Geborgenheit?, in: ThdG 32 (1989) 95–103.

### 3.2 Mut zum eigenen Selbst statt Gotteskomplex

erst einmal die Erlaubnis geben, all das auszudrücken, was sonst der Zensur des inneren Herrschers zum Opfer fällt. Oft ist es eine langfristige Gruppe der erwähnten Art, in der ein Seelsorger lernen kann, ohne Schuldgefühle offen zu sein und sich abgrenzen zu dürfen, eine Gruppe, die einen Raum darstellt, in dem sein darf, was ist.

Wie oben beschrieben, haben Seelsorger oft den Kontakt zum eigenen „wahren Selbst“ verloren, den sie für eine befriedigende Arbeit so dringend brauchen. Statt dessen sind sie bereit, pastoral zu funktionieren und den Seelsorgebetrieb in Gang zu halten. Wer jedoch sich selbst ständig verleugnet – und das noch mit hohen Ansprüchen wie Aufopferung und Selbsthingabe rationalisiert –, kann auch andere nicht zum „wahren Leben“ führen. Wenn die christlichen Lebensformen, etwa in Form der evangelischen Räte, nicht zu einer neurotisierenden kirchlichen Abwehrstruktur verkommen sollen, bedarf es zunächst des Mutes zum eigenen Selbst. Dieses eigene Selbst ernstnehmen, hat nun nichts mit modischer Ich-Verwirklichung zu tun. Im Gegenteil: Es ist ein sehr mühsamer Prozeß, die eigenen Bedürfnisse, Fähigkeiten und Stärken zu entdecken und zu leben und zugleich die Grenzen zu akzeptieren, die das eigene Schicksal gesetzt hat. Deshalb erfordert dieser Prozeß immer auch Trauerarbeit. Der Weg zum eigenen Selbst ist immer auch ein Stück Abschied von Idealen und Größenphantasien. Gerade der kirchliche Beruf eignet sich wie kaum ein anderer zur Besetzung mit narzißtischen Größenphantasien und ist höchst anfällig für die Falle des Gotteskomplexes: Wer am hohen Ideal etwa des Priesteramtes teilhat, der ist manchen Schwierigkeiten enthoben, mit denen sich ein „normaler“ Mensch herumschlagen hat. Wer sich als Seelsorger jedoch seinem wahren Selbst auszusetzen bereit ist und Zeiten zur Beschäftigung mit dem eigenen Selbst reserviert, der hat Chancen, seinen Gotteskomplex umzuwandeln in kreative Fähigkeiten. Heinz Kohut, einer der bekanntesten Narzißmus-Forscher, nennt folgende Fähigkeiten als Resultat eines umgewandelten Gotteskomplexes und eines gestalteten Narzißmus: Einfühlung, Kreativität, Humor, Weisheit und die Fähigkeit, die Begrenztheit des Lebens zu ertragen<sup>10</sup>.

Solche seelsorgliche Fähigkeiten zu fördern und sich entwickeln zu helfen, wäre Aufgabe einer fachgerechten Seelsorge für Seelsorger.

### 3.3 Das „Nein“ in der Seelsorge

Wer anderen Menschen von Berufs wegen helfen will, für den ist eine Ich-Funktion ganz besonders wichtig: die Fä-

<sup>10</sup> H. Kohut, Narzißmus. Eine Theorie der psychoanalytischen Behandlung narzißtischer Persönlichkeitsstörungen, Frankfurt/M. 1973, 336-368.

higkeit, sich abgrenzen zu können. Damit schützen wir den Kern unserer Persönlichkeit, indem wir durch die Öffnung oder Schließung unserer Ich-Grenzen bestimmen, welche Nähe und Distanz wir zu Menschen oder Aufgaben haben wollen. Diese Fähigkeit hat in unserer Lebensgeschichte ein wechselvolles Schicksal: Wenn das Kind mit Beendigung der oral-symbiotischen Phase etwa gegen Ende des ersten Lebensjahres seine eigene Welt zu entdecken beginnt, dann hängt es in hohem Maße von den begleitenden Personen ab, ob sie dem Kind die innere Erlaubnis geben, etwas im eigenen Recht zu tun und sich von der Vorherrschaft der Erwachsenen abzugrenzen, um eine eigene Welt aufzubauen. Werden die Abgrenzungsschritte des Kindes jedoch mit Mißtrauen begleitet, kann im Kind der Eindruck geweckt werden, es täte etwas Unrechtes, wenn es etwas Eigenes unternimmt. Im späteren Leben hat ein solchermaßen erzogener Mensch Schwierigkeiten, sich durch ein Nein zu schützen und abzugrenzen, ja mitunter kann diese Fähigkeit aus Angst vor Schuldgefühlen ganz aufgegeben werden.

Gerade wer sich etwa als Seelsorger anderen Menschen zur Verfügung stellt, braucht diese Fähigkeit, um nicht „aufgefressen“ zu werden. Das Nein in der Seelsorge schützt also den Seelsorger vor Überforderung, und es entlastet auch die Menschen, die ihn in Anspruch nehmen. Wenn sie nämlich erleben, daß sich ihr Seelsorger selber durch ein Nein zurückzieht und schützt, können sie offener auf ihn zugehen und müssen nicht in falscher Weise Rücksicht auf ihn nehmen.

Die Fähigkeit, nein zu sagen, kann nicht hoch genug bewertet werden, und zwar sowohl psychologisch als auch theologisch. Psychologisch geht jedem Ja ein Nein voraus<sup>11</sup>. Entwicklungspsychologisch lernt ein Mensch vor dem Ja das Neinsagen: Die positive Identifizierung baut auf der Fähigkeit des Abgrenzens auf.

Auch dem Ja des Glaubens geht eine Absage voraus: Dreimal wird der Täufling bzw. seine Eltern und Paten gefragt: Widersagst Du? Erst dann wird positiv nach der Zustimmung zum Bekenntnis des Glaubens gefragt. Jesus selbst sagt dem Teufel in der Wüste bei seiner Versuchung dreimal Nein, dann erst kann er das Ja zu seiner Messias-Sendung aussprechen und sich mit dem Auftrag des Vaters identifizieren. Diese wenigen Hinweise sollen deutlich machen, daß es beim Nein in der Seelsorge nicht

<sup>11</sup> Vgl. R. Spitz, *Nein und Ja. Die Ursprünge der menschlichen Kommunikation*, Stuttgart 1960; vgl. auch: P. Schellenbaum, *Das Nein in der Liebe*, Stuttgart 1984.

### 3.4 Alltagsstrukturen, die tragen

nur um Psychohygiene geht, sondern um eine durchaus geistliche Dimension: Wer aus innerer Identität ja sagt, der muß vorgängig nein sagen können gelernt haben.

Arbeit kann Suchtcharakter annehmen. Anthropologisch gesehen ist die Sucht ja eine Normalität: Der Mensch sucht das verlorene Paradies unaufhörlich, und er tut alles, um es sich zu verschaffen, d. h. einen Zustand relativer Spannungslosigkeit herbeizuführen. Für viele Menschen ist der Zustand zu arbeiten, d. h. mit irgend etwas beschäftigt zu sein, angenehmer, als sich selbst ausgeliefert zu sein, d. h. das Alleinsein auszuhalten. Sie suchen Arbeit und können sich in ihr verlieren, um damit den Zustand unstrukturierten Lebens nicht ertragen zu müssen. Tatsächlich fällt es der Psyche sehr schwer, eine unstrukturierte Zeit zu ertragen<sup>12</sup>. Deshalb unternehmen die Menschen alles, um Zeit zu strukturieren, damit sie nicht in ein bedrohliches Loch fallen.

Sich vor Arbeitsüberforderung schützen heißt also, sich die Zeit so zu strukturieren, daß möglichst viele Ebenen berücksichtigt werden: Arbeit und Beziehung, Kultur und Sport, Freizeit und Studium. Wer glaubt, diese Bereiche ohne Strukturen leben zu können, wird vermutlich bald feststellen, daß er sich hoffnungslos überfordert. Es ist nämlich sehr anstrengend, immer das tun zu müssen, was man gerade will. Dann geht es uns so wie dem berühmten Kindergartenkind, das seine Erzieherin fragt: „Müssen wir heute wieder tun, wozu wir Lust haben?“

Für einen Seelsorger, der ohnehin schon über eine recht unstrukturierte Arbeitszeit verfügt, ist es also oft hilfreich, sich die einzelnen Lebensbereiche in eine für ihn optimale äußere Form zu bringen, ohne rigide zu werden! Das hat nichts zu tun mit zwanghaften Tagesritualen, wohl aber mit der Bereitschaft, sich selbst ernst zu nehmen und Anwalt eigener Bedürfnisse zu sein. Solche Strukturen helfen mitunter, sich zu schützen, gerade in Zeiten, in denen einem die Überforderung überhaupt nicht bewußt ist.

<sup>12</sup> Vgl. E. Berne, Was sagen Sie, nachdem Sie ‚Guten Tag‘ gesagt haben? Psychologie des menschlichen Verhaltens, München 1975, 33–37.