

Peter Abel

Burnout in Seelsorge und pastoraler Arbeit

◆ „Ohne mich geht nichts! Ich sage zu allem Ja. Meine Berufung ist, aktiv zu sein! Zuerst die Gemeinde, dann lange nichts, dann ich.“ – Das ist zusammengefasst das Antwortmuster von Seelsorgerinnen und Seelsorgern, die in ein Burnout geraten können. Wer aber für andere da sein will, darf die Sorge um sich selbst nicht vernachlässigen und muss sich immer wieder bewusst werden, wo Überforderung und Selbstausbeutung lauern. Der Autor zeigt Prinzipien einer spirituellen Lebenskultur auf, die vor der Gefahr des Überdrusses und Ausgebranntseins schützen können. (Redaktion)

*Herr, Du wirst uns Ruhe schenken,
denn alles, was wir bisher erreicht haben,
hast Du für uns getan. (Jes 26,12)*

Vom Überdruß in und an der pastoralen Arbeit ist zunehmend mehr die Rede.¹ Ich spreche mit dem Priester, der – obwohl schon im Ruhestand – auf Drängen seines Bischofs eine Aufgabe übernommen hat und dem – innerlich ermüdet – die vielen Gottesdienste nur noch wie eine leere Pflicht vorkommen. Da erlebe ich eine Krankenhauseelsorgerin, die das Leid der Menschen nicht mehr anhören kann. Ich treffe einen Pfarrer, und dieser erzählt mir, dass er im Pfarrhaus nicht zur Ruhe kommt und dort keinen Abstand zur Arbeit findet. Bisweilen muss sich jeder in der Seelsorge Tätige – ob nun Frau oder Mann – selbstkritisch fragen, ob er oder sie² nicht auch

Symptome des Ausbrennens³ bei sich feststellt: Unlust beispielsweise, Abneigung gegen Menschen, nachlassendes Engagement oder geistliche Trägheit.

1 Ausbrennen in der Seelsorge

Wer Seelsorge betreibt, lässt sich auf *vielschichtige Anforderungen* ein. Innerhalb kürzester Zeit werden verschiedenartige Tätigkeiten an einen herangetragen. Man muss fähig sein, Menschen zu begleiten. Geschick im Management ist gefragt, Personal muss man führen können, die Gemeinde zusammenhalten, das erlernte theologi-

¹ Aus pastoraltheologischer Sicht, z. B. *Peter Abel*, Spirituelle Wege aus dem Burnout, Münster-schwarzach 2009; *Ders.*, Burnout in der Seelsorge, Mainz 1995; *Andreas von Heyl*, Zwischen Burnout und spiritueller Erneuerung, Frankfurt a. M. 2003; *Luboslaw Kmet*, Burnout und Welt-priester. Eine quantitative und qualitative empirische Vergleichsstudie zum Burnout-, Bela-stungs- und Erholungserleben im Leben und Beruf eines Weltpriesters, Saarbrücken 2009.

² Wenn ich hier von „Seelsorgern“ spreche, sind beide Geschlechter gemeint.

³ Psychologisches zum Burnout-Syndrom: *Matthias Burisch*, Das Burnout-Syndrom. Theorie der inneren Erschöpfung, Heidelberg ³2006; *Christina Maslach / Michael Leiter*, Die Wahrheit über Burnout. Stress am Arbeitsplatz und was Sie dagegen tun können, Wien 2001; *Diess.*, Burnout erfolgreich vermeiden. Sechs Strategien, wie Sie Ihr Verhältnis zur Arbeit verbessern, Wien–New York 2007.

sche Wissen in die Praxis integrieren, für die Menschen sensibel sein, Beziehungen fördern, Fähigkeiten entwickeln, die für wahr den ganzen Menschen in Beschlag nehmen. Immer wieder bedarf es der Auseinandersetzung mit den Grundthemen des Lebens, muss man sich für Glaube und Leben der Leute engagieren. Das Alltagsgeschäft kann einen überfahren. Stress und das Gefühl andauernder Überlastung stellen sich ein. Man kommt nicht zur Ruhe. Das kostet Energie. Die *Überlastung* kann sich so zuspitzen, dass diese pastorale Hektik Niedergeschlagenheit, Müdigkeit und Entfremdung nach sich zieht.

Seelsorge macht Freude und gibt Kraft. Pastoral tätig zu sein, ermutigt viele. Die Aufgabe ist aber auch schwieriger geworden und ich entdeckte eine Reihe von *psychischen Faktoren*, die in der pastoralen Arbeit zu Überforderung und Überdruß beitragen:

- Seelsorgerinnen und Seelsorger erleben *Einsamkeit* und *Isolierung*. Trotz vieler Sozialkontakte entwickeln sie nicht automatisch tragende Beziehungen in ihrem Arbeitsumfeld. Oft müssen sie zutiefst in Beziehungen investieren, die von Anfang an auf Zeit angelegt sind. Wo früher noch die Gemeinde in Solidarität mit ihrem Pfarrer stand, treten Gemeindemitglieder heute mit Ansprüchen gegenüber ihren Geistlichen auf.

- Seelsorger erleben *mangelnde Anforderung* bei *gleichzeitiger Überforderung*. Sie wollen seelsorglich arbeiten und erleben, dass sie im Alltag durch viele andere Tätigkeiten wie Verwaltung, Organisation und technische Abläufe in Beschlag genommen sind. Da wird man in ein dickes Paket von Terminen gedrängt. Was man aber in dieser Zeit zu leisten hat, ist vielfach keineswegs klar und entspricht nicht der ursprünglich erwünschten Aufgabe.

- Seelsorger erleben sich in *inneren Spannungen*. Nicht nur, dass sie verschiedene Rollen wie die des Seelsorgers und des Leitenden einnehmen müssen, von ihnen wird erwartet, dass sie integrale Persönlichkeiten sind: traditionsverbunden und innovativ, engagiert und gelassen, kirchlich loyal und kirchenkritisch, spirituell verwurzelt und auf der Höhe der Zeit ...

- Seelsorger erleben Gefühle des *Ver-sagens* und der *Ohnmacht*. Ihre Erfolge sind nicht messbar. Die Sorge um die Seele lässt sich nicht in Zahlen fassen. Sie wissen nie, ob Gottes Wort in das Herz eines Menschen gefallen ist und Frucht bringt.

- Seelsorger erleben *Emotionsarmut* und müssen gleichzeitig *Gefühle zeigen*. Sie müssen Wärme und Geborgenheit geben, sind mit Leid, Schmerz, Ängsten und Niedergeschlagenheit konfrontiert. Es fehlt ihnen an schützender Distanz.

- Seelsorger sind gefährdet, sich *selbst zu finden*. Es ist festzustellen: Vielen fällt es schwer, ihr inneres Haus zu bewohnen. Sich selbst positive Gefühle zu gönnen, das gehört nicht notwendigerweise zum Alltag. Oft führt dieser Verlust der inneren Heimat in Flucht und Ersatzbefriedigungen, in Alkohol, teure Hobbies, kontraproduktive Lebensstile und exzessive Lebensformen. Beruflichen Nomaden, wie sie es sind, fällt der Aufbau des emotionalen Hauses, die Pflege freundschaftlicher und tragender Beziehungen schwer.

- Seelsorger sind in ihren *Erwartungen* über Kirche enttäuscht. Ihre Visionen sind kraftlos geworden. Sie bezweifeln ihre Berufung.

- Seelsorger sind *erschöpft*. Manche sind zwar innerlich zufrieden, aber körperlich erschöpft. Manche klagen, weil ihnen alles zu viel ist. Andere wiederum geraten allmählich in eine zynische Haltung, können die positiven Seiten ihrer Arbeit nicht mehr sehen.

Klaus K., seit zehn Jahren Priester, hatte mit voller Kraft sein Amt angetreten. Schon an seiner ersten Stelle war den Verantwortlichen aufgefallen, dass er ein Gespür für Jugendliche hatte. Er sprach ihre Sprache und verstand sie. Es machte ihm nichts aus, tagelang mit Jugendlichen unterwegs zu sein. Über Gebühr konnte er sich für die Belange Einzelner einsetzen. So verwunderte es nicht, dass ihm bald die Aufgabe eines Jugendseelsorgers übertragen wurde. Jugendarbeit raubt Kräfte. Klaus K. war viel unterwegs, an manchen Tagen ohne Pause. An ein geregeltes geistliches Leben war nicht zu denken. Anfangs machte er die aufkommende Müdigkeit durch vermehrte Anstrengungen wett. Die Begegnungen mit den Jugendlichen schenkten ihm ja Zufriedenheit. Doch nach einiger Zeit begann er sich Fragen zu stellen: „Warum finden die Jugendlichen mich zwar sympathisch, folgen aber meiner Glaubensüberzeugung nicht? Ist der Glaube, den ich vermitteln will, nicht attraktiv? Wie kann ich einschätzen, ob meine Arbeit gut ist oder nicht?“ Zweifel an seiner Berufung machten sich breit. Weil er sich nicht mehr um ein regelmäßiges Leben im Gebet bemühte, war sein Beten bald oberflächlich. Austausch mit Mitbrüdern gab es kaum noch. Den Kontakt zu seinem geistlichen Begleiter, der ihn über viele Jahre begleitet und korrigiert hatte, gab er auf; die Anreise war ja zu mühsam. Dass ihm manchmal die Puste ausging, bemerkte er gar nicht. Seine Energie ließ nach, seine Seele hatte an innerer Spannkraft verloren. Vom frischen Wind war nicht mehr viel zu spüren ...

Seelsorger, die sich chronischer Belastung und Stress unterwerfen, haben vielfach typische *Persönlichkeitseigenschaften*. Mit dem größten Idealismus und mit einem Überengagement gehen sie in den Beruf. Ihr Streben nach Erfolg ist hoch. Sie neigen zu einem Perfektionismus, der Misserfolg

und Frustration geradezu anlockt. Sie sind vom Drang getrieben, selbst die Arbeit in der Hand zu haben und zu kontrollieren. Erwartungen und Anforderungen anderer können sie nicht ausweichen. Abgrenzen fällt ihnen schwer. Sie haben ein hohes Bedürfnis, von anderen anerkannt zu werden. Sie fühlen sich schnell schuldig, wenn sie eigene Bedürfnisse leben wollen. Hinter diesen – zugegeben zugespitzten – Eigenschaften steht ein Anspruch, der durchaus ein berufsspezifisches Laster der seelsorglich Tätigen sein kann.

Was macht pastoral Tätige darin erfolgreich, auszubrennen? Betroffene haben mir geantwortet: „Ohne mich geht nichts! Ich sage zu allem Ja. Meine Berufung ist es, aktiv zu sein! Zuerst die Gemeinde, dann lange nichts, dann ich. Beruf geht vor Familie! Vernachlässige Dein geistliches Leben.“ Diese Antworten, die oft wie innere Antreiber wirken, machen Fehlhaltungen sichtbar: fehlende Abgrenzung, mangelnde Rücksicht auf eigene Bedürfnisse, übersteigerte Ansprüche, eine Haltung, die das eigene Handeln zum absoluten Maßstab macht und dadurch gottvergessen wirkt. Die eigene *Einstellung zur Seelsorge* ist in wesentlichen Punkten durch die Lebensgeschichte, durch die Erziehung zur Seelsorge in Seminar und Studium, aber auch durch die eigene *gelebte Theologie* der Seelsorge geprägt. Seelsorge, das hieß bis in die Gegenwart hinein, total erreichbar und verfügbar zu sein, Opferbereitschaft bis zum Letzten zu pflegen, auch Einsamkeit im Amt nicht zu scheuen. Der Eifer für den Herrn (Joh 2,17) hatte einen zu verzehren, und er hatte glühend zu sein, denn wer nicht brannte, steckte andere nicht an. Geläufige, aber auch beängstigende Botschaften, die ganze Theologengenerationen gelernt haben, klingen einem im Ohr: „Das Wohl der Gemeinde steht über meinem eigenen Wohl.“ „Ganzhingabe wie Jesus

Christus leben.“ „Der gute Hirt gibt sein Leben hin für seine Schafe.“ Diese Botschaften haben einen wahren Kern, sind aber absolut genommen unmenschlich.

Kirchlich finden wir bisweilen eine *Kultur der Überforderung* vor, die Ziele, Normen und Glaubensweisen bestimmt und dann die befreiende Kraft des Evangeliums und das Wohlbefinden des Seelersorgers aus den Augen lässt. Hinter dem Vollkommenheitsmodell steht die Sehnsucht nach einem idealen Selbst, die – wird sie nicht durch Realitätsnähe abgedeckt – in ein selbstausbeuterisches Verhalten umschlagen kann. Allzuständigkeit und Allverantwortlichkeit, Allmacht, Allwissenheit und Allgegenwart verkörpern ein Bemühen um gottgleiche Tugenden, deren Nichterfüllung umschlägt in Schuld, Depression, Selbstzweifel und Frustration. Das Lebensgefühl eines Menschen, der sich nach außen hin selbstlos für die anderen aufopfert, ist dann im Innern von Ärger und Selbstzweifel, Wut und Frustration, Vorurteilen und Ressentiment geprägt. Das Bild mag überzeichnet sein, aber dahinter steht die Unfähigkeit, getrost und gelassen das eigene Tun auf Gott werfen zu können.

2 Ausbrennen im kirchlichen Kontext

Stress, krankmachende Überlastung und Überforderung werden durch die *kirchliche Umbruchsituation*⁴ verstärkt. Wir leben nicht mehr in einer Volkskirche, die Teil des gesellschaftlichen Lebens ist. Mobilität reißt das Gefüge der Gemeinden auseinander. Das gegenwärtige Lebensgefühl ent-

lässt gewohnte Solidarität und vertrauten Glauben in die Beliebigkeit. Die Kirchen haben an Bedeutung verloren. Kirchliche Autorität schwindet. Seelsorge, will sie gelingen, muss als persönliche Glaubenshilfe stattfinden. Die Tatsache, dass Kirche auf eine neue Diaspora in einer säkularisierten Gesellschaft zustrebt, macht ratlos.

In innerkirchlichen Kreisen erlebe ich Resignation und Kirchenzynismus, der wie eine Selbstzerfleischung anmutet. Man ist verunsichert. Was ist die Zukunft unserer Kirche? Welche Rolle soll ich einnehmen? Soll ich mich um Menschen sorgen, auch wenn ihnen nur an einer religiösen Dienstleistung gelegen ist? Oder liegt die Zukunft von Kirche und meiner Arbeit in authentisch gelebter Gemeinde, im Christentum von Wenigen?

Der *innerkirchliche Strukturwandel* und die damit verbundene Ungleichzeitigkeit fordert. Bewahrende und auf Erneuerung pochende Kräfte liegen im Streit. Pfarreien sind unübersichtlich geworden. Priester in den besten Jahren tragen eine übergroße Verantwortung für viele tausend Gemeindeglieder, pastoral Tätige leiden unter Arbeitsüberlastung.

Viele wollen den Weg einer Kirche im Umbruch – weg von der Volkskirche und hin zu einer Kirche, die aus der Vision kleiner christlicher Gemeinschaften lebt, in losen Netzwerken organisiert und mystagogisch-missionarisch ausgerichtet ist. Diese Vision kann inspirieren; ihre Umsetzung kostet jedoch auch Kraft, viel Kraft. Überforderung liegt nahe bei einem Prozess, in dem das Gestalten des Überganges gerade auch als persönlich schmerzhaft, auch als Überdruß auslösend erfahren wird.

⁴ Burnout wird heute systemisch verstanden: Eine persönliche Disposition trifft auf Umstände in der Organisation und Gesellschaft, die das Ausbrennen befördern oder verhindern helfen.

3 Geistlich ausgebrannt

Bei vielen Seelsorgern erlebe ich eine grundsätzliche Zufriedenheit, auch wenn man manchmal gestresst ist. Ich erlebe Seelsorger, die belastet der Überforderung spotten, die sich nicht mit dem Ideal eines gereiften Seelsorgers foltern, weil sie sich Brüchigkeit im Leben gestatten, sich erlauben, verwundeter Heiler (Henri Nouwen) zu sein. Und ich erlebe Seelsorgerinnen und Seelsorger, die in ihrer inneren Ermüdung eine geistliche Herausforderung entdecken.

Spirituell⁵ erfährt der vom Ausbrennen Betroffene, dass er Ziel und Sinn seiner Arbeit und damit einen Teil seines Lebens verloren hat. Was einmal wertgeschätzt wurde, wird hinterfragt oder abgetan. Die persönliche Weltsicht, die dem Leben Sinn gegeben hat, verblasst oder geht verloren. Ausbrennen wird dann erfahren als ein Nachlassen des Charismas, als ein Ausbluten im ursprünglichen Engagement, sogar als ein Verdunsten Gottes inmitten all der Geschäftigkeiten des Seelsorgealltags. Das Gefühl der Verzweiflung kann zu einem Verlust des bisherigen Glaubens führen und damit zu einem Verlust des Vertrauens in das Leben und in die Güte Gottes. Das führt zu einem Rückzug aus der eigenen Bestimmung, zum Verlust geistlicher Spannkraft und zur spirituellen Apathie.

4 Ein geistlicher Weg

Doch an meine eigene Begrenztheit stoßend, kann ich mich verändern. An meinen eigenen Grenzen öffne ich mich für

das Wirken Gottes, das unscheinbar treibt wie ein Sauerteig. So geschieht in der Leere der eigenen Seele, dort, wo das eigene Anpacken und Leisten ans Ende gekommen ist und ich in mein nacktes Selbst schaue, ein stilles Wunder. Es ereignet sich eine *innere Umkehr*: Ich muss meinen Gott fahren lassen, vielleicht sogar in der Verzweiflung auf jegliche Antwort nach Gott verzichten. Gott hat sich mir geheimnisvoll abgewandt und kommt zugleich in der Stille des Herzens zu mir. Es geschieht die Vorbereitung der Seele auf ein neues Vertrauen und eine neue Gelassenheit, Kraft und Ruhe. Ich finde, wenn ich dort bleibe, zu meiner inneren Berufung zurück.

Es geschieht etwas an mir. Das Machen-Müssen ist zum Sich-Geben-Lassen geworden. Wer sich hier aufmacht, findet sein seelisches Gleichgewicht wieder und die Liebe zum Anderen wird wieder gestärkt. Die Spannung, etwas geschenkt zu bekommen und daraus gleichzeitig geben zu dürfen, diese Spannung zu erlernen und auszuhalten, ist ein Lernprozess, der im Innern geschieht und zugleich für echte Seelsorge qualifiziert.

5 Spirituelle Lebenskultur

So gibt es eine Reihe von pastoralen Grundhaltungen, mit Müdigkeit und innerer Erschöpfung geistlich umzugehen.

– *Seine eigene Einstellung ändern.* Veränderung beginnt im Kopf – und für den Glaubenden in der Umkehr des Herzens. Der Weg aus dem Ausbrennen ist mit einem radikalen Wandel der Lebens- und Glaubenseinstellung⁶ verknüpft. Grüblerische Gedanken können Leben verhindern.

⁵ Vgl. Peter Abel, Spirituelle Wege (s. Anm. 1), 80 ff.

⁶ Matthias Burisch, Burnout (s. Anm. 3), hierzulande zweifellos der Burnout-Experte, hat dies aus psychologischer Sicht herausgearbeitet.

Wenn wir über die schlechten Zustände lästern und murren, dann fischen wir in trüben Quellen. Unser Zweifel im Herzen wird genährt. Es macht sich Ungeist in uns breit. Wir sind auf dem Ohr unseres Herzens taub. So steht Umkehr im Herzen an.

– *Das Wechselspiel von Aktion und Kontemplation* einüben. Man weiß aus dem Umgang mit Stress, wie wichtig es ist, zur Ruhe zu kommen. Meine Tradition bietet mir Wege, genau das zu tun. Das Stundengebet am Morgen und am Abend, das Innehalten im kurzen Gebet und in der Meditation, das Unterbrechen durch den Gottesdienst sind solche Formen. Dabei ist mir wichtig, dass ich im Innehalten Gott suche. Aus dieser Grund-Haltung darf ich gut organisiert und geistlich zugleich leben.

– *Gelassenheit einüben*. Pastorale Arbeit und Seelsorge verführen dazu, ganz in der Arbeit aufzugehen. Wir wollen uns weniger an der Gnade Gottes ausrichten und handeln so, als sei alles nur von uns abhän-

gig. Wir haben Pastoralpläne und Strukturen, managen Kirchen, ..., ohne mit dem Wirken Gottes zu rechnen. Wir verfeinern unsere Methoden. Das ist alles gut, kann mich aber auch vom Wesentlichen wegbringen. Gelassenheit, das zu tun, was ich kann, dabei aber Gott wirken zu lassen, hat sehr viel mit meinem Glauben zu tun.

– *Distanzierte Anteilnahme üben*. Ich weiß, dass ein Leben als Seelsorger von der Erwartung geprägt ist, sich ganz hinzugeben. Dann ist es wichtig, dass ich auf Distanz zur Arbeit gehe und auch andere Dinge meines Lebens ihr Recht bekommen: Erholung, Spiel, Sport, Bewegung, gesundes Essen, Familie und Gemeinschaft. So wird die Kunst des Loslassens praktisch. Es gibt Kriterien der geistlichen Unterscheidung, die anzeigen, wann Loslassen angebracht ist: Was tue ich im Übermaß? Bin ich innerlich von der Arbeit besetzt? Lässt mich die Unruhe der Gedanken nicht zur Ruhe kommen? Bin ich noch in Kontakt zu meinen inneren Quellen, die mich nähren? Ist meine Sehnsucht noch wach, mich vor Gott zu stellen?

– *Gemeinschaft im Glauben suchen*. Die tragende Glaubensgemeinschaft ist ein Ort, wo ich Unterstützung erfahre, wo ich praktische Hilfe bekomme, wo ich so sein darf, wie ich bin, wo ich mich nicht immer anstrengen muss, wo ich Nähe und Wärme erfahren darf, wo ich schließlich darüber reden darf, was mich in meiner Seele bewegt.

– *Mich dankbar von Gott tragen lassen*. Es gibt immer wieder die Gefahr der Gottesverwechslung. Ich mache mir mein Bild von Gott und öffne mein Herz nicht, dass Gott in ihm wohnen darf. Ich habe meine eigenen Vorstellungen, wie Kirche sein soll. Oft sind das Fantasien von Allmacht und Stärke. Ich mache mich dafür verantwortlich, die Dinge zu richten. Gerade die

Weiterführende Literatur:

Peter Abel, *Spirituelle Wege aus dem Burnout*, Münsterschwarzach 2009. Neben einer grundlegenden Einführung in die Phänomene des Stresserlebens, des Ausbrennens und der inneren Erschöpfung erarbeitet der Autor spirituelle Kraftquellen und Wege, um mit Erschöpfung umzugehen.

Christina Maslach / Michael Leiter, *Die Wahrheit über Burnout. Stress am Arbeitsplatz und was Sie dagegen tun können*, Wien 2001; *Diess.*, *Burnout erfolgreich vermeiden. Sechs Strategien, wie Sie Ihr Verhältnis zur Arbeit verbessern*, Wien-New York 2007. Die Arbeiten der Autoren geben einen guten Einblick in die aktuelle systemische Diskussion zum Burnoutphänomen.

geistliche Tradition weist mich darauf hin: Die innere Ohnmacht verändert. Am Tiefpunkt kann Gottesbegegnung geschehen. Gott beruft neu. In der Krise wächst eine innere Gewissheit darüber, was ich wirken (lassen) kann. Dankbarkeit wächst.

– *Meine Arbeitsbedingungen verändern.* Es gibt eine Vielzahl von praktischen Wegen, um mit Stress und Müdigkeit umzugehen. Ich kann lernen, in meinem Arbeitsalltag Schwerpunkte zu setzen. Ich kann die Dinge gut organisieren lernen. Das kann mich entlasten.

Indem ich mit persönlicher und kirchlich bedingter Überforderung umzugehen lerne, werde ich zu mehr Ganzheit, Selbsterkenntnis und Authentizität im Glauben eingeladen. Seelsorge ist auch Sorge um meine eigene Seele ...

6 Er Sorge sich um seine Seele

„Animam suam custodiat“ – so formuliert es der heilige Benedikt für den Klosterverwalter. „Er wache über seine Seele.“ So „kann er das ihm anvertraute Amt mit innerer Ruhe verwalten.“ (RB 31, 8.17⁷). Unabdingbares Kriterium für Führung und pastorales Tun ist für ihn, dass der Betroffene für seine eigene Seele sorgt. Seelenshygiene, Achtsamkeit und Liebe sich selbst gegenüber sind Voraussetzungen, dass man seinen Dienst mit Freude versieht und sich vor beruflicher Deformation schützt.

Meine Seele, über die ich wache, ist etwas Kostbares. Es ist eine Kunst, nicht in das allgemeine Murren über die Kirchen-

defizite zu verfallen, sondern der leisen Triebkraft des Sauerteigs zu vertrauen. Es ist eine Kunst, angesichts eigener Grenzen und mancher pastoraler Erfolglosigkeit darauf zu setzen, dass wir in unseren irdenen Gefäßen einen Schatz halten (vgl. 2 Kor 4,7). Es ist eine Kunst, als Seelsorger darauf zu vertrauen, dass gleichsam ein göttlicher Same in jedem Menschen ist (vgl. Gaudium et Spes 4), auch in mir. Es ist eine hohe Kunst, sich selbst zu lieben.

Solch ein Seelsorger ist ein spiritueller Mensch, einer, der verankert ist in Gott und der sich um sich selbst sorgen kann. Er wird die kräftezehrenden Aspekte der eigenen Arbeit auch geistlich tragen lernen. Aus dieser Kraft wird er kraftvoll bezeugen, dass da ein guter Geist in ihm wirkt. Er wird davon erzählen können, dass er eine Geschichte hat, eine Geschichte mit Gott. Die Frucht dieser Seelenpflege an sich selbst ist, dass einer sein „Amt in innerer Ruhe verwaltet“, mit Gleichmut und Geduld im Alltag seinen Dienst versieht. Diese Kraftquelle nährt ihn, mutig und getrost seine Kompetenz in die Seelsorge einzubringen, damit – wie Benedikt sagt – „niemand traurig ist und Friede herrsche im Haus Gottes“ (vgl. RB 31, 19).

Der Autor: *Diakon Peter Abel, Dr. theol., ist Leiter der Arbeitsstelle für pastorale Fortbildung und Beratung im Bistum Hildesheim. Kursarbeit und seelsorgliche Begleitung zu Stressmanagement und beruflicher Erschöpfung. Publikationen u. a.: Gemeinde im Aufbruch, Münsterschwarzach 2006; Neuanfang in der Lebensmitte, Münsterschwarzach 2009.*

⁷ Die Benediktsregel. Herausgegeben im Auftrag der Salzburger Äbtekonzferenz, Beuron 1992 (zit. RB).