

Gut, gerne und wohlbehalten

Pfarrer Michael Lenk referierte im Burnout-Zentrum – Anregungen zum Zeitmanagement

Bölldorf. Der Pfarrberuf gehört zu den Berufen, in denen Erschöpfungszustände und Burnoutfälle sehr häufig vorkommen. Nach einer Studie des evangelischen Klinikseelsorgers Andreas von Heyl wurde beispielsweise schon im Jahr 2003 die Hälfte der befragten 188 bayerischen evangelischen Geistlichen als burnout-gefährdet eingestuft. Wie es heute, über ein Jahrzehnt später, mit ihren psychischen Belastungen aussieht und welche präventiven Maßnahmen inzwischen ergriffen wurden, berichtete Pfarrer Michael Lenk im Burnout-Zentrum Bödlhof.

„Wenn die Hirten müde sind und wenn sie auch am siebten Tag ruhelos“ sind, so Michael Lenk, Pfarrer in der evangelisch-lutherischen Kirchengemeinde Vilsbiburg und stellvertretender Dekan im Dekanat Landshut, dann sind das Globalziel



Michael Lenk referierte als Pfarrer über „müde Hirten“ und über Wege, dem Burnout entgegenzuwirken.

und der Auftrag der Kirche nicht erreicht: dass Pfarrer in Freiheit und Verantwortung „gut (qualifi-

ziert), gerne (mit Freude an ihrem Beruf) und wohlbehalten (gesund)“ ihren Teil dazu beitragen, das Evan-

gelium zu kommunizieren und zu bezeugen. Aus Sorge um die Pfarrer, die sich durch Überlastungen im Verwaltungsbereich und im Unterricht, aber auch durch den eigenen Anspruch, ein „Rundum-Hirte“ zu sein, verschleiben, wurde deshalb auf der Landessynode 2013 ein neues Berufsbild für den Pfarrberuf entwickelt.

Zum neuen Berufsbild gehört die 48-Stunden-Woche, um die Gesundheit der Pfarrerschaft sicherstellen und den Überlastungen im Verwaltungsbereich und den Erwartungen verschiedener Seiten entgegenzusteuern. Denn nur ein gesunder Pfarrer ist ein guter Pfarrer. Aber

es ist nicht leicht, dass überlastete Pfarrer diesen Grundsatz von heute auf morgen verinnerlichen und Auszeiten und regulären Urlaub nehmen. Wie das Konzentrieren auf die Kernaufgaben des Pfarrberufs und das Prioritätensetzen mit Hilfe von erfahrenen Supervisoren aber dennoch gelingen kann, zeigte Michael Lenk mit vielen Beispielen auf.

Die Teilnehmer der Veranstaltung, die seelsorgerisch unterschiedlich engagiert sind, waren überrascht von den zahlreichen gesundheitsförderlichen Impulsen und präventiven Maßnahmen, die seit der Landessynode für die Pfarrer auf den Weg gebracht wurden. Und sie berichteten in der anschließenden Diskussionsrunde über ihre eigenen Belastungen, die mit ihren ehrenamtlichen Tätigkeiten verbunden sind. So schilderten beispielsweise Flüchtlingsbetreuer, wie schwer es auf Dauer ist, für traumatisierte und von Schicksalsschlägen getroffene Menschen immer ansprechbar und in Rufbereitschaft zu sein. Die „Kosten“ des Betreuens oder auch Nicht-Helfen-Könnens zeigen sich häufig in „Mitgefühlerschöpfung“. Auch sie und viele andere, die ständig bis zur Erschöpfung arbeiten, bräuchten eine 48-Stunden-Woche, um nicht auszubrennen, bräuchten Hilfe, um „gut, gerne und wohlbehalten“ im Einsatz zu sein.

Wie zu verhindern ist, dass professionelle Helfer aber auch alle anderen durch eine Schocksituation traumatisiert werden und die schrecklichen Bilder nicht mehr aus dem Kopf bekommen, steht im Mittelpunkt des nächsten Vortrags am 12. Juli. Dann heißt es im Burnout-Zentrum Bölldorf: „Helferberufe und Psychotherapie: Die verwundeten Heiler“. Beginn der Veranstaltung ist um 20 Uhr.