

Ich bin traurig über Dinge, die nicht geschehen können und um die wirklich schade ist und für die ich niemanden gewinnen kann, weil anscheinend nur ich verstehe, daß ein „Dritte-Welt-Kreis“ wichtig wäre oder die Hausbesuche bei den Neuzugezogenen . . .

Zu 3: Dies ist zum Teil in 2. beantwortet. Weiters: Mehr Aufteilung der pfarrlichen Arbeit auf Mitarbeiter. Üben in Geduld. – Nicht erwarten, daß es einmal besser wird.

Überforderung als Chance sehen, daß ich über mich hinauswachsen kann.

Die Liebe muß das erste bleiben. Aus den Strukturen ausbrechen und neue Formen der Mitarbeit und der pastoralen Dienstämter innerhalb der Gemeinde suchen. Aufteilen der Arbeit in viele kleine Bereiche, die vom Einzelnen, den ich fordere, bewältigbar sind.

Darauf vertrauen, daß Gott die Welt retten wird, auch wenn ich nicht alles, was ich als notwendig sehe, tue.

Hedi Weinzettl

Zu 1: *Zeit:* Die Vielfalt der Aufgaben in der Pfarre sorgt für ein „Ende nie“. Es ist selten der Fall, daß die Arbeitszeit genügt. Je länger ich in dieser Pfarre arbeite (jetzt im vierten Jahr), desto mehr kommt auf mich zu. Es „läuft“ immer mehr, und es gelingt nicht immer, Altes abzugeben und Neues nicht wieder selber zu tun.

Körperlich/gesundheitlich: Der Verschleiß wird immer spürbarer. Das ist auch eine Altersfrage. Zuwenig Schlaf und Erholung rächen sich. Druck entsteht durch „Das schaffe ich nie“.

Vorgesetzte und andere Hauptamtliche: Unterschiedliches Verständnis von Gemeinde, von pastoralem und persönlichem Einsatz.

Menschen, die Erwartungen an mich haben: Kein Verständnis für meine Grenzen. (Ich kann eben nicht alles.) Ich kann nur begrenzt mit Menschen „mitleben und mitleiden“. Eine Pastoralassistentin soll alles wissen, können, immer da sein . . .

Durch mich selbst: Ich nehme zuviel an, teile nicht richtig ein; lasse mich von Vorwürfen und Kritik persönlich treffen, obwohl oft nicht ich gemeint bin. Freizeit wird nicht konsequent genug eingehalten.

Zu 2: In Zeiten großer Belastung bin ich unfähig, zu unterscheiden, wo etwas an mir liegt bzw. wo ich nichts tun kann oder wo es außerhalb von mir seine Ursachen hat. Überreizt, fast unbelastbar, bring' ich dann „nichts weiter“. Ich versuche dann, Abstand zu gewinnen, *kleine Schritte* zu überlegen und auch zu *tun*.

Zu 3: Laien und Priester müssen noch viel lernen, wie in einer Gemeinde *miteinander* (und nicht *gegeneinander*) gearbeitet werden kann. Nötig sind Toleranz, Fähigkeit zu echter Teamarbeit und ein großer Vertrauensvorschuß füreinander. Das Gemeindeverständnis muß halbwegs übereinstimmen, da wir uns sonst gegenseitig aufreiben. *Die Ausbildung muß Befähigung zum Dienst sein!* *Planen* lernen ist keine verlorene Zeit.

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.