

Pfarrer Wolfram Schmidt, Monat: Oktober

Wussten Sie, dass es 352 erfasste Gedenk- und Aktionstage gibt, die speziell in Deutschland begangen werden? Einen besonderen habe ich gefunden. Seit 1992 findet jährlich am 10. Oktober der World Mental Health Day - der Welttag für Seelische Gesundheit - statt. Ausgerichtet wird dieser Tag von der World Federation for Mental Health in Zusammenarbeit mit der Weltgesundheitsbehörde, WHO. Mit einem breiten Angebot an Vorträgen, Workshops und Begegnungsmöglichkeiten lädt der Aktionstag dazu ein, miteinander ins Gespräch zu kommen, sich über eigene Erfahrungen auszutauschen und neue Erkenntnisse oder Sichtweisen zu gewinnen. Die Bundespolizei will mit dem Betrieblichen Gesundheitsmanagement auch diesem Thema Rechnung getragen. Aber wer sagt schon gern, er habe Stress, besonders im alltäglichen Dienst. Trotz Zeitbelastungen, Erwartungen, Leistungsbewertungen. Viele reißen sich den Tag über zusammen und verlieren dafür z.B. die Geduld und die Kontrolle bei denen, die ihnen die nächsten sind. Dann wird geschimpft, gemault, an allem was ausgesetzt oder beharrlich geschwiegen. Einige erkranken daran. Burn-out (bei beruflicher Überbelastung) und Bore-out (wenn man zu wenig oder gar nichts zu tun hat) heißen die Schlagwörter. Auf knapp 29 Milliarden Euro schätzt das Statistische Bundesamt nach letzten Zahlen die Krankheitskosten von psychischen Erkrankungen bundesweit. Und Experten sagen, dass Beziehungen viel weniger an Langeweile oder mangelnder Liebe als am täglichen Stress scheitern. Aber je mehr das negiert und nicht an- bzw. ausgesprochen wird, desto weniger Gehör, Zärtlichkeit oder Aufmunterung erhält man vom Partner, von der Familie. Es geht auch anders. Etwa indem wir mehr in unser Wohlbefinden investieren, dafür Verantwortung übernehmen, also Sport treiben, uns draußen in der Natur bewusst bewegen oder Entspannungstechniken anwenden. Da sind auch religiöse Erfahrungen wertvoll. Innere Einkehr beim Pilgern, Kloster auf Zeit und andere meditative Übungen helfen erwiesenermaßen. Schon Jesus sagte: „Kommt her zu mir, alle, die ihr mühselig und beladen seid; ich will euch erquicken.“ Das kann man erleben. Falls Sie meinen, Sie hätten dafür keine Zeit. Laut Statistik sieht z.B. jeder Deutsche im Schnitt täglich etwa 3 Stunden am Tag fern. Fragen Sie also nach bei Ihren Seelsorgern in der Bundespolizei. Und das bitte nicht nur im Oktober.