

„Stress ist psychisch hochbelastend“

Wenn die Amtskette zu schwer wird: Rücktritte von Bürgermeistern scheinen zuzunehmen

Heidekreis. Zwei Rücktritte in kurzer Folge, erst in Soltau und dann in Wietzendorf, beide für Außenstehende völlig überraschend und unter Verweis auf das Privatleben und die Gesundheit. Zufall? Gewiss doch. Und dennoch gibt es, unabhängig vom Heidekreis, verstärkt Berichte darüber, dass Bürgermeister immer häufiger vor dem Ende ihrer regulären Amtszeiten das Handtuch werfen. Von einer bundesweiten „Rücktrittswelle der Bürgermeister“ ist im Fachmagazin „kommunal“ die Rede, über sechs Frust-Rücktritte in schleswig-holsteinischen Gemeinden innerhalb kurzer Zeit berichteten Ende Februar die Kieler Nachrichten. „Immer mehr Rathauschefs in der Region haben keine Lust mehr auf ihr Amt“, konstatierte schon vor drei Jahren die Südwest-Presse aus Ulm und schob das auf eine generelle Entwicklung, die den kommunalen Spitzenjob unattraktiver mache. „Die Amtskette wiegt immer schwerer“. Ist das so? Was sind Gründe für die steigende Belastung? Die Böhme-Zeitung hat bei einer Expertin nachgefragt, die einen tiefen Einblick in das Seelenleben von Bürgermeistern hat. Psychologin und Therapeutin Mercedes Magdalena Mende war selbst als Führungskraft tätig, bevor sie sich 2017 in der Nähe von Freiburg im Breisgau mit einer eigenen Praxis selbstständig machte. Dort bietet sie ein Bürgermeister-Coaching an. Im Internet spricht sie diese spezielle Klientel direkt an und beschreibt ein Berufsprofil, das krank machen kann: „Es sind nicht die Verwaltungsaufgaben, die Sie am meisten fordern – es ist der ständige Druck: Spannungen im Gemeinderat, Erwartungen der Bürger, Konflikte im Team, Anfeindungen, familiärer Stress und im Hintergrund: die nächste Bürgermeistereiwahl.“

Frau Mende, was hat Sie dazu bewegt, sich ausgerechnet auf die Coaching-Arbeit mit Bürgermeistern zu spezialisieren?
Mercedes Magdalena Mende: Ich bin ein politisch interessierter Mensch und habe früh erkannt, unter welchem Druck Bürgermeister stehen. Sie tragen Ver-



Ausgebrannt: Der Chefposten im Rathaus ist fordernd, manchmal auch überfordernd.

Bild: Adobe Stock

antwortung, vermitteln zwischen vielen Interessen, führen eine Verwaltung, stehen in direkten Kontakt mit Bürgern – und sind dabei oft auf sich allein gestellt. Ich habe selbst Führungsverantwortung getragen, kenne kommunalpolitische Strukturen, Prozesse und die Spannungen, die sich daraus ergeben. Gleichzeitig bringe ich psychologische Tiefe mit: Ich bin Psychologin mit psychotherapeutischer Ausbildung und Notfallpsychologischer Erfahrung. In meiner Arbeit verbinde ich beide Perspektiven – Politik und Mensch. Ich unterstütze in Führungsthemen, in der Kommunikation, in Konfliktsituationen, aber auch in persönlichen Krisen.

Was sind die besonderen Herausforderungen im Bürgermeisteramt?

Es ist ein Amt mit hoher Verantwortung und gleichzeitig wenig Schutzraum. Bürgermeister stehen im Spannungsfeld: Erwartungen erfüllen, Interessen ausgleichen, Entscheidungen vertreten. Oft unter Druck, mit Gegenwind und knappen Ressourcen. Viele geraten dabei an ihre Grenzen. Sie funktionieren, aber die eigene Stabilität und das innere Gleichgewicht gehen dabei verloren. Ich helfe,

Klarheit zu schaffen und besser mit Druck und Konflikten umzugehen.

Sind die Belastungen denn heute andere als noch vor 10 oder 20 Jahren?

Ich meine schon. Die Aufgaben sind mehr geworden und komplexer. Bürgermeister müssen heute viel mehr moderieren, kommunizieren und Konflikte



Besondere Klientel: Coach Magdalena Mercedes Mende hilft Bürgermeistern, ihr psychisches Gleichgewicht zu bewahren.

auffangen. Dazu der Druck, schnell zu reagieren, ständig präsent zu sein, immer liefern zu müssen. Und gleichzeitig hat sich der Ton verschärft. Die zu-

nehmenden Angriffe, gleich ob verbal, körperlich oder anonym im Internet, belasten zusätzlich. Das alles macht was mit einem Menschen. Laut einer Umfrage des Deutschen Städte- und Gemeindebunds aus dem Jahr 2023 mit dem Titel „Bedrohungslage im Amt“ fühlt sich rund jeder zweite Bürgermeister stark belastet. Diese Entwicklung sehe ich auch in meiner Praxis.

Wie häufig ist Burnout oder Erschöpfung ein Thema?

Sehr häufig, auch wenn es nicht immer direkt angesprochen wird. Viele wenden sich an mich, weil sie nicht mehr abschalten können, schlecht schlafen oder sich überreizt und innerlich leer fühlen. Oft wird das lange verdrängt, meist so lange, bis nichts mehr geht. Als Psychologin weiß ich: Burnout entwickelt sich schleichend. Und je pflichtbewusster ein Mensch ist, desto länger hält er durch. Oft auch zu lang.

Welche Rolle spielen soziale Medien und das Diskussionsklima?

Meiner Erfahrung nach spielt das eine immer größere Rolle. Bürgermeister stehen heute unter Dauerbeobachtung. Jede Aussage, jede Entscheidung wird öffentlich bewertet. Und zwar gerne anonym und immer öfter

aggressiv. Die sozialen Medien verstärken das. Angriffe, Beschimpfungen und persönliche Anfeindungen nehmen zu, und das geht nicht spurlos an den Betroffenen vorbei. Viele ziehen sich dann zurück, oder sie bleiben, aber fühlen sich ohnmächtig. Diese Form von Stress ist psychisch hochbelastend. Im Grunde überlastend und gefährlich, wenn sie anhält.

Sind Bürgermeister offen für Unterstützung – oder ist das ein Tabuthema?

Da bewegt sich etwas. Immer mehr Bürgermeister suchen sich inzwischen gezielt Unterstützung. Sowohl in beruflichen als auch persönlichen Themen. Denn auch die Familie leidet oft unter der Situation. Aber ja: Das Thema ist sicher noch mit Zurückhaltung belegt. Auch, weil das Amt sehr öffentlichkeitswirksam ist. Manche glauben, stark zu sein heißt durchzuhalten und zu ertragen. Für mich heißt Stärke: Verantwortung übernehmen – auch für sich selbst. Ein Coaching zu machen, ist keine Schwäche. Es ist eine Entscheidung für mehr Klarheit, Souveränität und Stabilität. Genau das brauchen Menschen in diesem Amt.

Interview: André Ricci

Schützenfest über Pfingsten

Brochdorf. Das Schützenfest in Brochdorf findet am Pfingstwochenende statt. Am Freitag, 6. Juni, wird ab 20 Uhr beim Knoten der alte König verabschiedet. Am Sonnabend, 7. Juni, treten ab 18 Uhr am Schützenhaus Schützinnen und Schützen an. Von 18.30 bis 20.30 Uhr finden dort das Königsschießen, das öffentliche Preisschießen und der Wettkampf um den Titel König der Könige statt. Um 21 Uhr werden die neuen Majestäten proklamiert, die anschließend zum Königsball mit der Band Yve & Co. einladen.

Am Pfingstsonntag, 8. Juni, beginnt um 12.30 Uhr am Schützenhaus ein Umzug durch den Ort. Mit Holsteiner Hornmusik werden die Königsscheiben angegellt; der Umzug wird unter anderem durch einen Seniorenwagen begleitet. Zurück am Schützenhaus folgt ein Programm mit Kaffee und Kuchen, ein erneut öffentliches Preisschießen sowie Blasrohrschießen, Spiel und Spaß sowie einer Hüpfburg für Kinder. Ab 20.30 Uhr lädt die Musik von Machmalauda zum Tanzen ein. Der Eintritt kostet 7 Euro für Nicht-Vereinsmitglieder. bz

Qualifikation für integrative Erziehung

Soltau. In vielen Kindertagesstätten gehört die gemeinsame Betreuung von Kindern mit und ohne Beeinträchtigungen längst zum Alltag. Kinder mit Förderbedarf haben ein Recht auf Teilhabe – und die Einrichtungen stehen vor der Herausforderung, diesem Anspruch gerecht zu werden. Heilpädagogische Fachkräfte spielen dabei eine Schlüsselrolle: Sie begleiten Kinder mit Entwicklungsbesonderheiten, fördern individuelle Stärken, beraten das pädagogische Team und unterstützen Eltern im Förderprozess.

Da nicht alle Einrichtungen über entsprechend ausgebildetes Personal verfügen, bietet die VHS Heidekreis ab dem 1. September eine anerkannte Zusatzqualifikation für sozialpädagogische Fachkräfte in Soltau an. Die Qualifizierung richtet sich an Erzieherinnen und Erzieher sowie Sozialpädagoginnen und Sozialpädagogen, die ihre heilpädagogische Kompetenz erweitern möchten. Die Fortbildung ist vom Niedersächsischen Kultusministerium anerkannt und schließt mit einem Zertifikat ab. Interessierte können sich im Rahmen einer Online-Infoveranstaltung am Montag, 23. Juni, um 17 Uhr über Inhalte, Ablauf, Anforderungen und Fördermöglichkeiten informieren. Um Anmeldung wird gebeten. Anmeldung und Informationen (Kurs-Nr. 25A508011) in der Volkshochschule Heidekreis, unter (05191) 96 82 80, persönlich, im Internet www.vhs-heidekreis.de oder per E-Mail info@vhs-heidekreis.de. bz

Wietzendorf Straßensperrung in Suroide

Die Brücke auf der alten K10 soll erneuert werden. Zu diesem Zweck hat die bauausführende Firma eine Straßensperrung bis zum 30. September beantragt. bz

CDU-Landesvorsitzender Lechner kommt

Vivian Tauschwitz stellt sich am 27. Juni zur Wahl

Behringen. Beim Kreisparteitag der CDU Heidekreis am 27. Juni ab 17.30 Uhr in Behringen steht ein Politikwechsel auf Bundesebene und ein personeller Neustart in der Kreispartei im Mittelpunkt. Der Landesvorsitzende Sebastian Lechner, zugleich Vorsitzender der CDU-Landtagsfraktion, wird über die Koalitionsver-

handlungen in Berlin und aus dem Niedersächsischen Landtag berichten.

Ein zentraler Punkt ist die Neuwahl des Kreisvorstands, da der bisherige Vorsitzende Timo Albeshausen sein Amt aus persönlichen und zeitlichen Gründen abgibt. Er bleibt jedoch stellvertretender Kreisvorsitzender. Die neue Bundestagsabgeordnete für den Heidekreis, Vivian Tauschwitz, hat sich für den Vorsitz beworben. „Nach reichlicher Überlegung und vielen persönlichen Gesprächen mit meinen politischen Weggefährten habe ich mich entschlossen, für das Amt

der Kreisvorsitzenden zu kandidieren. Ich möchte gemeinsam mit unserem Vorstandsteam und der neu strukturierten Kreisgeschäftsstelle in Walsrode Impulse setzen“, so Tauschwitz.

Interessen der Bürger in den Fokus stellen

Im Hinblick auf die Kommunalwahl am 13. September 2026 wollen die Christdemokraten die Interessen der Bürgerinnen und Bürger stärker in den Fokus rücken und weitere engagierte Menschen für eine Kandidatur gewinnen. Tauschwitz erwartet Synergien aus ihrer Tätigkeit im Deut-

schen Bundestag und möchte eine enge Verbindung zwischen dem Heidekreis und Berlin sicherstellen: „Das kann ich als Kreisvorsitzende am besten in alle Ortsverbände weitertragen und eine Vernetzung vom Heidekreis bis in die Bundeshauptstadt gewährleisten, weil ich als Kommunalpolitikerin auch vor Ort greifbar bin.“

Darüber hinaus werden mehrere Delegiertenposten innerhalb der CDU neu besetzt, darunter Vertreterinnen und Vertreter für den Landes- und Bundesparteitag. Die Entscheidung darüber treffen die Mitglieder in einer Urwahl. Der Kreisparteitag findet im

Akzent Hotel „Zur grünen Eiche“ in Behringen statt, wo interessierte Gäste willkommen sind. bz



Vivian Tauschwitz möchte Timo Albeshausen im Amt nachfolgen.