

Sie hilft Menschen in die Spur

Leute heute Karolina Tomanek (38) arbeitet in der Aalener Betriebsseelsorge. Die Theologin weiß, wie sich Armut anfühlt.



„Wir waren damals so froh, dass uns geholfen wurde“, sagt Karolina Tomanek. Inzwischen hilft sie anderen. Foto: privat

Aalen

Wie es sich anfühlt, auf Hilfe angewiesen zu sein, das kennt Karolina Tomanek. Die Theologin und Kunsthistorikerin stammt aus Polen und wurde in eine arme Familie hineingeboren. Deshalb kann sie es heute als Mitarbeiterin der Betriebsseelsorge im Haus der Katholischen Kirche in Aalen sehr gut nachvollziehen, wenn Menschen Hilfe suchen, weil sie in irgendeiner Form in Not sind.

Präsenten Thema: Burn-out

„In meinen Beratungsgesprächen geht es häufig um Probleme Alleinerziehender, um Existenzängste oder um Arbeitslosigkeit“, berichtet Karolina Tomanek. Gemeinsam mit Betriebsseelsorger Dr. Rolf Siedler kümmert sie sich im persönlichen Gespräch um Frauen und Männer, deren Leben aus der Spur gekommen ist. „Wir kümmern uns um Menschen, die an ihrem Arbeitsplatz nicht mehr weiterwissen“, so Tomanek und Siedler. Das Thema „Burn-out“ wird dabei immer präsenter. Der Leistungsdruck im Arbeitsleben nimmt zu, die Geschwindigkeit wird schneller, die Aufgaben komplexer. „Mit der Digitalisierung kommen viele Menschen nicht zurecht“, berichtet Karolina Tomanek.

Die 38-Jährige ist geboren im polnischen Kattowitz und wanderte mit ihrer Familie im Alter von sieben Jahren nach Deutschland aus. Sie studierte Theologie und Kunsthistorik in Tübingen. Währenddessen arbeitete sie in verschiedenen Bereichen. „Ich war Putzfrau, jobbte in Altenheimen, putzte Kirchen oder arbeitete in Fabriken“, erinnert sie sich. Als Kinder waren sie auf Kleiderspenden angewiesen. „Wir waren damals so froh, dass uns geholfen wurde“. Man schäme sich, wenn man auf Hilfe angewiesen ist. Aber genau das lässt sie jetzt zu einer empathischen Zuhörerinnen in ihren Beratungsgesprächen werden.

Armut in verschiedenster Form begegnete ihr in ihrem Arbeitsleben häufig. Auch bei ihrer ersten Arbeitsstelle als Theologin beim Diakonischen Werk in Stuttgart und eben jetzt bei der Betriebsseelsorge.

Keine Modekrankheit

Und weil der Burn-out ein nicht mehr zu stoppendes Phänomen geworden ist, hat man in der Betriebsseelsorge den Faden der Burn-out-Selbsthilfegruppe wieder aufgenommen. Jeden dritten Donnerstag im Monat gibt es von 18 bis 19.30 Uhr die Möglichkeit, sich mit Menschen in einer ähnlichen Situation zu treffen und sich auszutauschen. „Wir bieten den Rahmen dafür“, beschreibt die Theologin. „Schon längst ist der Burn-out keine Modekrankheit mehr“, sagen Karolina Tomanek und Rolf Siedler. Das Fatale an der Krankheit sei, dass man es selbst oft nicht sieht. „Man befindet sich oft wie in einem Tunnel.“ Und was den Burn-out von anderen Erkrankungen unterscheidet ist die Tatsache, dass Betroffene die Ursache der Krankheit bei sich selbst suchen. „Das ist ein ganz anderer Zugang zum Überwinden einer Krankheit“, so die beiden Theologen. Unter anderem an diesem sensiblen Punkt will die Selbsthilfegruppe ansetzen.

Die Burn-out-Selbsthilfegruppe findet in den Räumen der Betriebsseelsorge statt. Eine Anmeldung ist nicht nötig. Wegen der Corona-Krise gibt es vorübergehend nur eine telefonische Beratung unter (07361) 59020.

Mehr zum Thema

- Alle Artikel der Serie [Leute heute](#)

Zu diesem Artikel wurden noch keine Kommentare geschrieben.

Anmeldung zum E-Mail-Newsletter aus der Redaktion

Die wichtigsten und interessantesten Meldungen des aktuellen Tages aus der Redaktion direkt in Ihr E-Mail-Postfach – täglich und kostenlos jeden Abend.

[Jetzt kostenlos anmelden](#)

Aktuelle Meldungen direkt auf Ihr Handy

The 1 - Der neue BMW 1er. Jetzt zu attraktiven Konditionen leasen.

Anzeige



Den neuen BMW 1er schon ab 179,00 EUR im Monat leasen. OHNE LEASINGSONDERZAHLUNG. Entdecken Sie zudem über 200 weitere limitierte Lagerfahrzeuge zu attraktiven Konditionen. Nur im Juni. Jetzt bei uns informieren und profitieren. [weiter](#)

empfohlen von

Stellenanzeigen

Ich will Gutes tun: Jobs mit Sinn

MEY-EDLICH

Glamour-Plisseerock

Arbeitsschutz

Hook der Hygiene-Haken - Wanzl®

Absolventa DE

Bachelor- Fachhochschulabsolvent
(m/w/d) für die Fernmelde- und
Elektronische Aufklärung des Bundes