

Gewusst wie!
Von der Kunst der Selbstsorge.

Dieser praktische Leitfaden wendet sich an alle, die den täglichen Balanceakt zwischen Beruf und Berufung, zwischen kirchlichem Dienst und Privatleben bewältigen müssen. Ob im Pfarramt oder Dekanat, ob Jugendzentrale oder Gemeindepädagogischer Dienst, die Anforderungen sind hoch und manchmal bringen sie uns an die Grenzen unserer Möglichkeiten. Da ist es gut zu wissen, welche Angebote es gibt, wer uns und was uns helfen kann. Auf dem Weg zum guten Leben + guten Arbeiten.

Die Reihe Butenschoen Campus wird vom Institut für kirchliche Fortbildung in Landau herausgegeben und beschäftigt sich mit aktuellen Fragen der kirchlichen Arbeit. Mit besonderem Augenmerk auf die Veränderungen der Arbeitsbedingungen und ihrer praktischen Bewältigung. Neu das Konzept der Reihe: die Kombination aus Leitfaden und interaktiven Infoseiten im Internet. Mehr dazu und zu den einzelnen Themen der Reihe unter www.institut-kirchliche-fortbildung.de

BUTENSCHOEN

CAMPUS

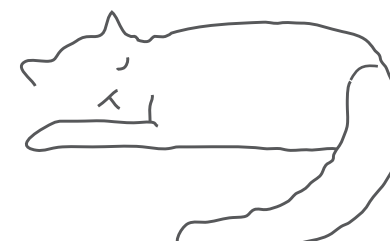


geht doch!

gut leben + gut arbeiten
in Balance

ISBN 978-3-939512-46-2 / € 7,50

INSTITUT FÜR
KIRCHLICHE FORTBILDUNG



Immer mehr Menschen wachsen die Anforderungen über den Kopf. Gerade denen, die es ernst meinen mit ihrer Profession.

Auf der Strecke bleibt die Gesundheit. Und damit Kraft und Konzentration, Beruf und Leben in produktive Balance zu bringen.

Höchste Zeit, innezuhalten und sich denen zuzuwenden, die helfen können. Das sind vor allem – wir selbst...



von der kunst der selbstsorge.

Wie die Salutogenese hilft, den Alltag von Beruf und Berufung zu bewältigen.

Was sorgt dafür, dass es mir gut geht und ich mich wohlfühle? Wer dieser Frage nachgeht, so wie die Salutogenese, bekommt bemerkenswerte Antworten.

Zum Beispiel steigt die Wahrscheinlichkeit gesund zu bleiben und Widerstandskraft zu besitzen, je stärker unser Kohärenzgefühl ist. Das ist die Fähigkeit, die Welt als zusammenhängend und sinnvoll zu erleben, und seine vorhandenen Ressourcen so zu nutzen, dass sie zu seiner Gesundheit und zu seinem Wohlfühl beitragen.

Drei Handlungsfelder der Selbstsorge lassen sich danach bestimmen:

■ **Die Sorge um die Stimmigkeit** der eigenen Welt, das heißt die Pflege ihrer Ordnung und der Zusammenhänge des Verstehens und der Deutung.

■ **Die Sorge um die Gestaltbarkeit** der eigenen Welt, das heißt die Pflege der Entwicklung der Ressourcen.

■ **Die Sorge um den Sinn** des eigenen Engagements, das heißt die Pflege der Motivationen und der Antriebsquellen des eigenen Handelns.

Diese Sorge um sich selbst bringt Existenzkünste und Lebenstechniken hervor: Profis üben sich in der Kunst, gerüstet zu sein und fähig, Anforderungen zu bewältigen; durch Selbstreflexion + Üben von Handeln in komplexen Situationen.

Zu ihrer Lebenskultur gehört die Sorge für die körperliche, seelische und geistige Gesundheit. Also ein reflektierter Umgang mit Licht, Luft, Wasser, Wärme, eine Kultur des Essens und Trinkens, die Wah-

lung des Gleichgewichts zwischen Ruhe und Bewegung, Muße und Arbeit, Wachsein und Schlafen. Dies schließt eine Balance von Verfügbarkeit und Zeiteinteilung ein.

Absolute Sorge für den anderen und Hingabe ist nur Gott möglich. Wir als kirchliche Mitarbeitende stehen vor der Aufgabe, Hingabe und Abgrenzung in ein flexibles Gleichgewicht zu bringen. Dazu gehört Zeitmanagement, inklusive geplanter und reservierter Zeiten für die Selbstsorge, zum Beispiel von Fortbildungen oder Supervision.

Die Sorge für sich selbst geht alleine nicht gut, sie gelingt besser mit einem wohlwollenden Gegenüber. Eine Vielfalt von Beziehungen, auch über den Beruf und die Kirche hinaus, sind hilfreich.

Und auch im Beruf sind wir keine Einzelkämpfer. Wir stehen in kollegialen Kontakten oder sind Teil eines gemeindlichen Teams. Wer mehr arbeitet, addiert seine Kräfte, wer mehr zusammenarbeitet, multipliziert seine Kräfte. Es geht um die Entwicklung einer Kultur der entlastenden Zusammenarbeit.

Was an Belastungen bleibt, erfordert eine Grundkompetenz der Belastungsverarbeitung: Training der eigenen Belastungsfähigkeit, Kenntnis unserer Stressoren, Spüren und Akzeptieren der eigenen Belastungsgrenzen sind gefragt.

Burnout ist keine Persönlichkeitsvariable. Viel häufiger sind es systemische und strukturelle Bedingungen, die Menschen in das Ausgebranntsein führen. Selbstsorge heißt auch der Idee keinen

Raum zu geben, man sei ohnmächtiges Opfer von Strukturen oder Institutionen, sondern stattdessen Wege zu suchen, diese Umstände zu beeinflussen (zum Beispiel durch Supervision, Gemeindeberatung etc.).

Pfarrerin/Pfarrer, pädagogische Mitarbeiterin/Mitarbeiter ist ein herausfordernder Beruf! Mit großen Anforderungen, mit großen Möglichkeiten. Mit immer neuen Situationen. Nicht einfach, aber machbar. Und spannend.

Mit Belastungen und Herausforderungen kommt gut klar, wer sich also aus salutogenetischer Perspektive dreierlei sagen kann:

1. **Ich kann's verstehen.**

2. **Ich kann damit umgehen.**

3. **Ich weiß, warum und wozu.**

Wer aber kann das schon immer sagen? Es bedarf einiger Bemühungen, um sich über die Situation von Kirche und Pfarramt Klarheit zu verschaffen und sie zu verstehen. Es braucht Übung und Training, Gespräch und Reflexion, um die Dinge „handeln“, um mit ihnen umgehen zu können. Und es braucht Zeiten, in denen man sich der eigenen Motive, Gründe und Ziele vergewissert und die Seele an der Quelle des lebendigen Wassers labt.

Das Gute ist: All das gibt es für Sie! Aber nur, wenn Sie es sich nehmen!

Beide Artikel greifen zurück auf: Christoph Jacobs, Mit der ganzen Person. Leid als Herausforderung an Seelsorgerinnen und Seelsorger. Theologisch Praktische Quartalsschrift, 3 (2002), 239-251

Klaus Dörner, Die allmähliche Umwandlung aller Gesunden in Kranke. Warum die Gesundheitsgesellschaft ihre Vitalität verliert, Frankfurter Rundschau vom 26.10.2002

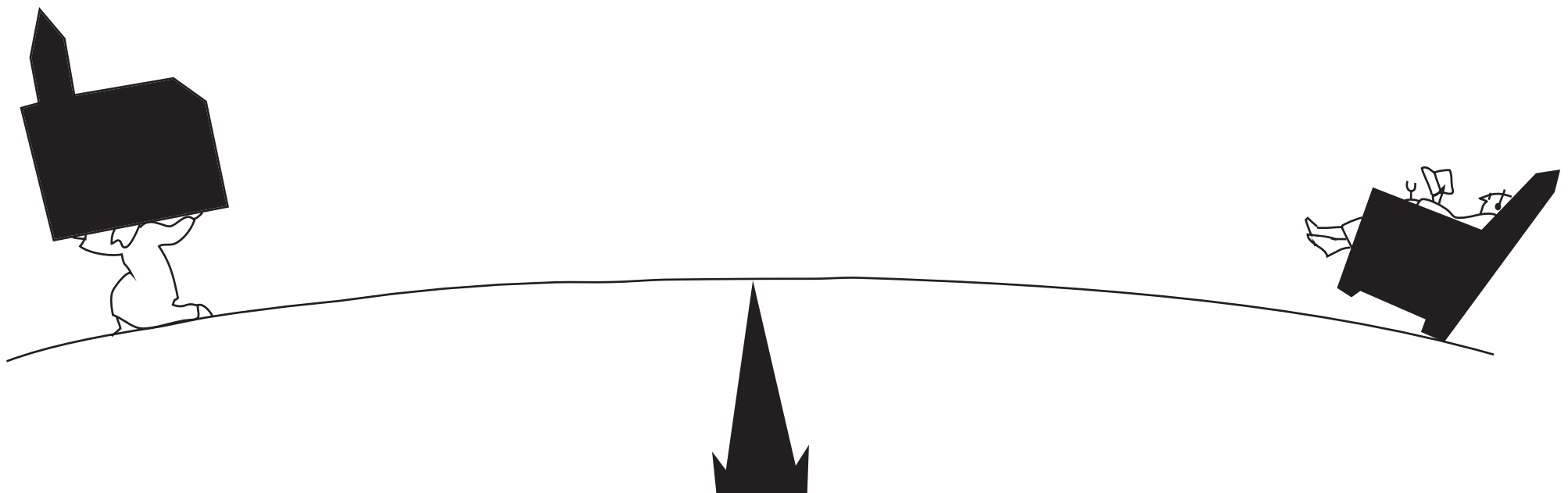
Inhalt

Schön, dich zu sehen!	2
Vom guten Leben + Arbeiten.	4
Von der Kunst der Selbstsorge.	6
1) Ich kann's verstehen!	10
Mir geht ein Licht auf!	11
Und im Zweifelsfall?	12
2) Ich kann damit umgehen!	14
Gewusst wie!	15
Ich brauche fachliche Unterstützung.	16
Ich brauche berufliche Unterstützung.	20
Ich brauche organisatorische Unterstützung.	26
Ich brauche persönliche Unterstützung.	30
3) Ich weiß, warum und wozu!	38
Macht Sinn!	40
Ich brauche geistliche Unterstützung.	42
Was geht, wenn nichts mehr geht!	44
Impressum	46

» geht doch! interaktiv mehr erfahren:
Dieses Zeichen verweist auf weiterführendes Material im Internet unter www.institut-kirchliche-fortbildung.de
> Butenschoen Campus > geht doch!

Es geht um Kohärenz. Um die Kunst, das Gefühl für Stimmigkeit und Zusammenhalt zurückzugewinnen. Und es geht um Resilienz. Um innere Stärke, die uns hilft, schwierige Lebenssituationen zu meistern. Womöglich sogar so, dass wir gestärkt daraus hervorgehen.

Verstehe ich wieso, weiß ich warum und wozu und habe ich Ideen und Strategien, mit den Schwierigkeiten umzugehen, dann wachsen mir Kräfte zu, bei deren Entfaltung Bäume zu Streichhölzern werden und Berge zu Ebenen.



ich brauche berufliche Unterstützung

... bei Konflikten und Mobbing

Konfliktberatung

Wo Menschen zusammen arbeiten und leben, gibt es Konflikte. Nicht der Konflikt ist das Problem, sondern der Umgang damit. Ständiger Druck führt zu körperlichen und seelischen Erkrankungen. Schwelende Konflikte mindern die Arbeitsqualität.

Manchmal ist es gut, jemanden dazu zu holen bevor nichts mehr geht. Die Alternativen auszuloten, Lösungswege zu erkunden. Zum Beispiel die Kolleginnen und Kollegen aus dem Forum für zivile Konfliktbearbeitung. Mediatorisch ausgebildet, Beraterisch erfahren. Zum Beispiel die Beratungsstelle für Arbeitsplatzkonflikte & Mobbing. Eher für Menschen, die nicht im kirchlichen Dienst stehen. Aber auch für uns erreichbar.

Wer hilft:

[Forum für zivile Konfliktberatung und Gewaltminderung](#)

Mehr Informationen: Tel. 0 62 32/67 15 11 oder Flyer bei der Arbeitsstelle Frieden und Umwelt anfordern: landua@frieden-umwelt-pfalz.de

Wer hilft:

[Beratungsstelle für Arbeitsplatzkonflikte & Mobbing](#)

Mehr Informationen: Tel. 06 31/36 42-131 www.evangelische-arbeitsstelle.de

... bei Gleichstellungsfragen

Gleichstellungsberatung

Wir beraten bei Fragen der Vereinbarkeit von Familie und Beruf, bei Ungleichbehandlung und Diskriminierung, bei der Umsetzung geschlechtergerechter Theologie in Gemeinde und Schule, sowie bei ungeklärten Rollenfragen. Wir vermitteln in Konfliktfällen, recherchieren unabhängig und erfragen rechtliche Regelungen bzw. regen Neuregelungen an soweit notwendig.

Wer hilft:

[Gleichstellungsstelle der Evangelischen Kirche der Pfalz](#)

Mehr Informationen: Tel. 0 62 32/66 72 40 www.evkirchepfalz.de > Landeskirche > Gleichstellungsstelle

... durch Personalberatung

Tun Sie, was Sie können!

Was schon Paulus wusste: Wir sind unterschiedlich in unserer Art und unseren Gaben. Und das ist gut so, weil der Leib Christi nicht nur aus Füßen bestehen kann. Die eine kann gut führen und leiten, der andere ist als Seelsorger Klasse. Die nächste kann gut mit Kindern und Jugendlichen. Jede und Jeder an dem Ort, an dem er seine Gaben gut einsetzen kann – zur Erbauung aller. Dass einer alles können soll (jedenfalls dem Anspruch nach) – das war gestern.

Heute ist Selbstklärung angesagt: Was kann ich eigentlich besonders gut? Da gibt es viel zu entdecken! Wenn sich Routine und Langeweile einstellen und ein Wechsel ansteht, wär's gut zu fragen, wo steh ich eigentlich, und gut zu wissen, wo es hingehen soll. Bin ich eigentlich geeignet für das, was ich gerne möchte? Oder liegen meine Stärken ganz woanders? Dort zum Beispiel, wo ich meinen Schwerpunkt setzen könnte!

Die Erfahrung zeigt: Wer das tut, was er gut kann, ist auf Dauer besser dran. Wollen und nicht können, tut weh – mir und anderen. Aber fürs Können lässt sich mittelfristig auch Einiges tun. Der erste Schritt könnte der zur Personalberatung sein: methodisch kompetent, professionell verschwiegen. Zur Selbstklärung wärmstens empfohlen.

Personalberatung empfiehlt sich in allen Phasen der Berufsbiographie, in den ersten, den langen mittleren und den letzten Amtsjahren.

Wer hilft:

[Personalberatung](#)

Mehr Informationen: Tel. 0 63 41/55 68 05-70 personalberatung@institut-kirchliche-fortbildung.de www.institut-kirchliche-fortbildung.de

... von leitender Stelle

Kirche als Dienstgeberin kann einiges tun, um zum Gefühl der Verstehbarkeit, Handhabbarkeit und Sinnhaftigkeit beizutragen: indem Kommunikation nach innen und außen sowie Information und Kalkulierbarkeit gefördert wird. Indem der Komplexitätsgrad an Anforderungen so gestaltet wird, dass diese einerseits herausfordernd, andererseits überschaubar und bewältigbar sind – auch indem ausreichend Ressourcen zur Verfügung stehen (Zeit, Geld, Arbeitsmittel, Gestaltungs- und Entscheidungsspielraum etc.).

Mitarbeitende brauchen Klarheit und Gewissheit:

■ Ich kenne meinen Ort im Gesamtgefüge.

Mein Beitrag ist wichtig.

■ Meine Vorgesetzte hält mit ihrer Meinung nicht hinter dem Berg.

■ Ich habe, was ich brauche, um meine Arbeit gut machen zu können.

■ Ich kann in meinem Arbeitsfeld Erfolge erzielen.

■ Das, was ich zu tun habe, kann ich auch schaffen.

■ Mein Vorgesetzter weiß, was ich tue und wofür ich verantwortlich bin.

Wer hilft:

[Ihr Vorgesetzter/Ihre Vorgesetzte](#)

wo nehmen seliger ist als geben.

Ich weiß, warum und

ich weiß, wozu.

Und die Apostel kamen bei Jesus zusammen und verkündeten ihm alles, was sie getan und gelehrt hatten. Und er sprach zu ihnen: Geht ihr allein an eine einsame Stätte und ruht ein wenig. (Mk 6, 30.31a)

Die Beschäftigung mit der Frage, warum und wozu ich meinen Dienst tue, ist nicht dispensierbar. Sie gehört zu unserer Arbeit dazu – ganz gleich ob als Pfarrerin und Pfarrer, als pädagogischer Mitarbeiter, pädagogische Mitarbeiterin.

Wie man diese Arbeit tut, sieht bei jeder und jedem anders aus: die eine besucht Fortbildungen, der andere liest theologische Fachliteratur. Einer singt

in einem geistlichen Chor, eine geht zur Retrait in ein geistliches Haus. Wieder andere nehmen an einem theologischen Gesprächskreis teil.

Bei allem Selbststudium: ich brauche jemanden zum Gespräch, und manchmal brauche ich auch mehr, zur contemplatio, zur Vertiefung in Grund und Ursprung meines Glaubens und meiner Kirche, brauche die Möglichkeit mich zu vertiefen

und zu mir selbst zu kommen. Ich brauche die Erinnerung an meine geistlichen und theologischen Wurzeln, damit ich wachsen kann.

Und es gibt noch andere, besondere Möglichkeiten, auf die wir hier hinweisen. Gewiß: niemand kann sagen, was für Sie der Sinn Ihres beruflichen Tuns ist, aber es gibt gute Wege, wie man sich dieses Sinns vergewissern kann. Das ist in der Struktur des Glaubens begründet: dieser will persönlich angeeignet sein. Für uns Pfarrerinnen und Pfarrer und kirchliche Mitarbeitende ist das ein Teil unserer Arbeit. Und diese Arbeit „macht Sinn.“

