

Thema

„Öllämpchen statt Kerze“ Ergebnisse zweier Pfarrkonvente im KB KA-Land zum Thema „Burnout“

Das Thema Burnout im Pfarrberuf wird in Baden seit der Befragung, die im Frühjahr 2008 von einer Arbeitsgruppe unter Leitung von Prof. Joachim Bauer von der Universität Freiburg unter den Pfarrern unserer Landeskirche zu den psychischen Belastungsfaktoren im Pfarrberuf durchgeführt wurde, verstärkt wahrgenommen. In der Folge hat sich der Kirchenbezirk Karlsruhe-Land zweimal diesem Thema gestellt. Pfarrer Christoph Lang fasst im Auftrag der Arbeitsgruppe die Ergebnisse in einer Art Werkstattbericht zusammen.

Der Pfarrkonvent des Kirchenbezirks Karlsruhe-Land hat sich im Juli 2012 und im März 2013 mit dem Thema *Burnout* beschäftigt. Im Juli 2012 legte Prälat Prof. Dr. Traugott Schächtele einen Akzent auf die Ursachen für das Phänomen Burnout bei Pfarrerinnen und Pfarrern. Unter dem Thema „*Brennen ohne auszubrennen – vom guten Umgang mit mir selbst*“ wurde sowohl im Plenum als auch in den Kleingruppen deutlich, dass es *persönliche*, aber auch *strukturelle* Faktoren sind, die hier Beachtung verdienen. Um diese Faktoren sowohl individuell als auch strukturell weiter zu bedenken und Wege zur Lösung zu finden, wurde ein Folgeteamin verabredet.

Im März 2013 lautete unser Thema somit: „*Brennen ohne auszubrennen II – Konkrete Schritte und Übungen*“. Dazu hatten wir Prof. Dr. Andreas von Heyl eingeladen, u.a. Verfasser von „Das Anti-Burnout-Buch für Pfarrerinnen und Pfarrer“ (Freiburg 2011).

Zur *individuellen Ebene* der Prävention von Burnout und negativen Stressfolgen verwies Prof. von Heyl u.a. auf „Grundelemente professioneller Hygiene im geistlichen Amt“, wies er sie auch in seinem Buch entfaltete. Mit den Schlagworten „*Bewegung und Meditation*“ ist dieses Feld gut umrissen. Leitbild könnte hier das Öllämpchen sein, das sich – anders als eine Kerze – nicht verzehrt, sondern immer wieder neu füllen lässt.

Zur *strukturellen Ebene* der Prävention von Burnout und negativen Stressfolgen bildeten sich in einer Gruppenarbeit („Konferenz der Gesundheitsbeauftragten“) Teams mit dem Auftrag, ein Fünf-Punkte-Programm zur Prävention zu entwickeln. Die Ergebnisse, die aus unserer Sicht wertvoll und bedenkenswert sind über unseren Bezirk hinaus, wollen wir hiermit präsentieren und weiterleiten (z.B. an die Personalabteilung, die Abt. für Fort- und Weiterbildung, die Prälaturen, das Kollegium des EOK).

Unser gemeinsames Anliegen:

Um das Öllämpchen immer wieder auffüllen zu können, braucht es neben *persönlicher Disziplin und Achtsamkeit* auch *strukturelle Rahmenbedingungen*, die vonseiten des Dienstherrn, unserer Landeskirche, zu gestalten sind. Wir bitten darum diejenigen, die für die strukturellen Rahmenbedingungen im Pfarrberuf verantwortlich sind, um Beachtung und Beratung der hier vorliegenden Beobachtungen, Ideen, und Forderungen.

„Ein 5-Punkte-Sofortprogramm“ – Zusammenfassung

Im Folgenden haben wir eine „*Top-Five*“ Liste aus den Ergebnissen der Gruppen-

arbeit erstellt. Die Einzelvoten sind im Anhang jeweils nachzulesen. Danach sind auch die Ergebnisse des vorausgegangenen Pfarrkonvents mit Prälat Prof. Dr. Schächtele („Belastendens“, „Entlastendes“) aufgelistet.

Themenbereich 1:

„*Freier Tag*“ bzw. „*Freies Wochenende*“
Drei von vier Kleingruppen sehen hier oberste Priorität: Regelungen zu treffen, die den freien Tag „sichern“ und die dazu auch „predigtfreie Wochenenden“ erlauben sowie Belastungen der Feiertage kompensieren (bis hin zur Frage nach der Aufhebung der Präsenzpflicht)

Themenbereich 2:

„*Sorge für Leib, Seele und Geist*“
Einen zweiten Schwerpunkt sehen die Kolleginnen und Kollegen in der Notwendigkeit, Angebote zur Stärkung von Leib, Seele und Geist als „Dienstzeit“ wahrnehmen zu können. Spirituelles Aufanken (z.B. als FWB-Woche zusätzlich zu den 14 Fortbildungstagen) gehört genauso dazu wie die Frage danach, ob und wie das Salutogenese-Konzept der Landeskirche bei den Pfarrern und Pfarrern bekannt ist und dessen Angeboten wahrgenommen werden

Themenbereich 3:

„*Coaching & Supervision*“
Die Angebote aus den Bereichen Beratung, Coaching und Supervision sowie Gemeindeförderung sollten aktiv beworben und von der Landeskirche kostenfrei (evtl. mit geringer Eigenbeteiligung) angeboten werden – sie dienen dazu, Themen wie Selbstma-

nagement, Reflexion von Rolle und Amt, Umgang mit Konflikten usw. zu bearbeiten und ermöglichen eine Grundhaltung der „distanzierten Anteilnahme“ (v. Heyl)

Themenbereich 4: „Verwaltung“

Das Hinzuziehen von Bau- und Verwaltungsfachleuten, die Installation von Fachleuten auf Bezirksebene zur Unterstützung und Entlastung (z. B. im Bereich der Klausur oder bei Bauvorhaben) wird hier ange-regert.

Einzelthemen

Als Einzelthemen wurden jeweils einmal genannt:

- Entlastung durch Team-Arbeit (z. B. Gottesdienst-Pool);
- Religionsunterricht nur freiwillig;
- Tätigkeitsprofil von Pfarrerninnen und Pfarrern offensiv durch Landeskirche kommunizieren;
- kollegialer Austausch

Anhang 1:

Die Ergebnisse der Gruppenarbeiten vom März 2013 im Einzelnen

Das Fünf-Punkte-Programm

Gruppe 1:

1. Einen freien Tag in der Woche als Anspruch
2. Pflege von Leib, Seele und Geist über gesamte Berufslaufbahn als berufsbegleitende „Pflicht“, beginnend in der Ausbildung
3. Entlastung durch Team-Arbeit (z. B. Gottesdienst-Pool)
4. Religionsunterricht nur freiwillig
5. Auslagerung von Verwaltungssarbeit

Gruppe 2:

1. Predigtfreies Wochenende (statt „predigtfreier Sonntag“)
2. Aufhebung der Präsenzpflicht (Einsatz moderner Medien)
3. „Dienstzeit“ für körperliche und geistliche Aufrechterhaltung (z. B. Einknietage u. ä.)
4. kein Stress
5. Supervision und Coaching

Gruppe 3:

1. Kompensation der Feiertage
2. Bau- und Verwaltungsfachleute zur Verfügung stellen
3. Spirituelles Auffranken 5 Tage/Jahr zusätzlich zu den FWB-Tagen
4. Supervision aktiv und kostenfrei von der Landeskirche anbieten
5. Tätigkeitsprofil von Pfarrerninnen und Pfarrern offensiv durch Landeskirche kommunizieren

Gruppe 4:

1. Verwaltungsarbeit abgeben (z. B. Kita)
2. Sabbat gestalten, Rhythmus (z. B. persönlicher stiller Tag, Familientag)
3. Kollegialer Austausch, Supervision, Coaching
4. Selbstmanagement
5. Hobbypflege, Privatsphäre

Anhang 2:

Ergebnisse Pfarrkonvent Juli 2012: „Belastendes“ und „Entlastendes“

„Brennen ohne auszubrennen I: Vom guten Umgang mit mir selbst“:

- **Belastendes**
- Unterricht in der Hauptschule
- Mangelnde Abgrenzung

ständige Verfügbarkeit

- nie fertig werden
- schlechtes Gewissen
- Professionalisierung
- innerdienstlich: Zuständigkeiten, Erwartungen

privat: Freizeit/Dienstzeit

- Fluktuation bei Ehrenamtlichen
- Enttäuschungen bei „Herzblut“-Angelegenheiten
- Vielfalt der Aufgaben

Kindergrärten: Personal, Kommune, Eltern

- „bin sehr lange in der gleichen Gemeinde“; schwer, NEIN zu sagen
- wenig persönliche Zeit (nur für mich)
- Abgrenzung Familie/Beruf
- Neues wagen, Altes nicht lassen dürfen
- (eigene) Erwartungen an die Rolle
- diffuse, oft vergrößerte Anforderungen an weiter bestehende Pfarrstellen: nach Streichung werden Pfr./Innen selbst überlassen zu managen (Teilzeitstellen)

Hauptamtlicher unter Ehrenamtlichen – das strengt an!

- wenn's klingelt, dann klingelt's
- Familie
- Unplanbares (z. B. Beerdigungen)
- Verwaltung, Personalbereich
- Strukturfragen
- gesellschaftliche Veränderungen
- wenn der Rhythmus nicht eingehalten werden kann
- Religionsunterricht: nicht Herr der äußeren Strukturen; warum muss ich „deren“ Kinder erziehen?

Religionsunterricht: Unterstützung durch die Eltern fehlt in religiösen Familien ganz! Selbstbewusst – ohne Be-reitschaft zu lernen

- eigene Entscheidung des Amtsinhabers steht für Kirche, Glaube usw. ...
- Belastung durch anspruchsvollere Gemeindeglieder und Kirchenleitung: individueller, professioneller, reflektierter ...

„Brennen ohne auszubrennen I: Vom guten Umgang mit mir selbst“:

- **Entlastendes**
- innere Freiheit
- Auszeiten, z. B. Pfarrkollegs
- Predigtfrei – richtig frei
- zweckfreie Beschäftigung mit Bibel/Glauben
- Wertschätzung, Anerkennung
- genug Schlaf
- Sport, Bewegung
- Abschließen von Vorgängen
- Struktur zw. Freiheit und Ordnung
- kollegialer Austausch, Freunde ...
- positive Rückmeldungen, enge Verbundenheit mit der Gemeinde
- Top-Sekretärin
- Stille Zeit: mit Gott; für mich
- Bewegung, Spaziergang, auf Körper achten
- freie Sonntage zentral regeln; Prädi-kanten zentral schicken (pro/contra)
- Familie
- Teamarbeit
- gute geistliche Worte, persönliche Stille
- Dinge tun können, die erfreuen
- Fußball, Hobby
- positive Rückmeldungen stärken
- freie Organisationsmöglichkeit entlastet „auch“
- kollegiale Zusammenarbeit, wenn sie gut läuft, stärkt
- Coaching stärkt, Blick von außen, geschützter Raum stärkt

- Weltenwechsel, raus aus System Kirche, helfen mir
 - Fortbildungen
 - „Netzwerke der Bestärkung“ entdecken, suchen, bilden
 - Älter werden, reifen
 - realistische Einschätzungen der Sachlage und meiner Kräfte und Möglichkeiten vornehmen (oft hilft Coaching / Supervision)
 - Strukturierung des Alltags mit geplanten (!) Freiräumen und Auszeiten
 - Zulassen dessen, was ist, Reden, Teilen, Austausch ...
 - spirituelle Seite: Achtsamkeit im Umgang mit mir selbst, Zeiten der Stille, Leibarbeit
- ☺ *Christoph Lang,
Eggenstein-Leopoldshafen*