

WORKSHOP I - Zusammenfassung / Protokoll

„Burnout bei Kirchenpersonal - Was ermüdet in der kirchlichen Arbeit?“ ESTHER QUARROZ

Gruppenarbeiten:

Stichworte zur Frage: Wie ist es, wenn ich **nicht** ausgebrannt bin?

- Am Abend frage ich mich, was war gut heute. Aber auch, was war nicht gut, und was kann ich dagegen unternehmen?
- Wenn ich an einem Tag an einem Thema länger und vertiefter arbeiten konnte
- Mir selber Sorge tragen (Austausch, Spaziergang...)
- Als Pensionierte mache ich das, was mir Freude macht bzw. das was ich mit Freude mache und das macht nicht müde.

- Zeit nehmen für Aufstellendes (essen und trinken, tanzen, träumen, Bewegung, Spaziergang)
- Balance zwischen Geben und Nehmen
- Prioritäten setzen
- Freude
- Eigene Ansprüche entsprechen setzen
- Zufriedenheit
- Erfolgserlebnis
- Qualifikation als etwas, was Sicherheit ermöglicht
- Nein sagen ohne schlechtes Gewissen
- Freude an Begegnungen
- Offene Beziehungen

- ich bin konfliktfähig
- Ich bin herausfordernd
- Ich bin witzig
- Ich bin voll Tatendrang
- Ich bin engagiert
- Ich bin konfliktfreudig
- Ich singe
- Ich experimentiere
- Ich habe offene Sinne
- Ich habe Freiraum
- Ich bin neugierig
- Ich bin glücklich

- Pause
- Bewusst arbeiten
- Sich einlassen (auf Menschen, Situationen)
- Positives wahrnehmen
- Zu seinen Entscheidungen stehen
- verzichten können
- Freude
- sich abgrenzen
- sich entscheiden
- sich entwickeln
- einhalten

- Start in den Tag mit Freude
- Bejahung des Lebens
- Präsenz: präsent sein können
- Zufrieden mit sich selber sein

- Ausgleich
- Sich jeden Tag über etwas freuen

- Ruhen
- Anerkennung
- Ruhig schlafen können
- Kreativ sein
- Ausgleich
- Wertschätzung gegenüber Arbeitsinhalten
- Begeisterung
- Projekt mit Anfang und Ende
- Bezogen sein: Welt-ich-wir

All diese Aspekte sind zugleich Ansätze für Prävention und Lösungsmöglichkeiten.

Man könnte z.B. schauen in welchem Umfang diese Merkmale auf die jetzige Lebenssituation zutreffen.
(Skala von 1 – 5)

Input von Esther Quarroz

- 1.) Untersuchung von Toronto CA über **Lebensqualität**: Was gibt dem Menschen das Gefühl von Erfüllt sein?

Resultate: wenn Menschen einen Bezug zu sich selbst (körperlich, mental, spirituell) haben, zu ihrem Umfeld (Arbeitskollegen, Familie, Freunde, Haustiere, Pflanzen) und Verständnis zu ihrer Zukunft (Perspektive). Es spielt eine Rolle, wie ich mich fühle, wie ich in Beziehungen eingebunden (Mitmenschlichkeit) bin und wie ich mich einbringen kann, etwas bewirken kann. Wo eines dieser 3 Standbeine fehlt, gibt es das Gefühl von burn out, Depression, Angst

- 2.) Zur **Prävention** gehört:

Die eigene Qualität leben, ohne Vergleich und ohne gegen sich zu sein.

- Beziehungen: Raum zum lieben-können!
- Feu sacré
- Raum für Kreativität
- Aktionen und nicht Reaktionen
- Raum für Stille. (Stille als Absenz von Angst)
- Perspektive
- Neugierde
- Erholungsraum
- Solidarität, MitstreiterInnen (wo 2 -3 in meinem Namen versammelt sind....)

- 3.) **In der Kirche** besonders erscheinen mir folgende Merkmale:

Der Inhalt der bibl. Botschaft beruht auf Erlebnissen, die spontan sind. (Heiliger Geist). Intuition, Kreativität ist etwas, was mit Beziehung zu tun hat, mit Risiko, Neugierde, Unsicherheit. Die kirchliche Institutionen jedoch bauen auf Strukturen auf, setzen Kontrolle und Sicherheiten voraus. Ängstlichkeit und Vorsorge gehören dazu, Abmachungen, Berechenbarkeiten. Das sind Spannungsfelder, die nebst äusseren Einwirkungen zusätzlich mitschwingen und prägen.

Zudem ist in der Kirchenstruktur unklar, wer wem was zu sagen hat. (Vorgesetzte und professionelle Mitarbeitende.) Das belastet die Arbeit, weil die berufliche Ermächtigung immer wieder geklärt werden muss oder willkürlich untergraben werden kann.

In einer säkularen Welt mit Bekannten, die nicht in der Kirche sind, ist Zugehörigkeit zur Kirche als Kirchenvertreterin zudem immer mit einem Spannungsfeld verbunden, die Kirche und ihre Bedeutung verteidigen zu müssen, zu erklären. Die Selbstverständlichkeit gleicher Werthaltungen entfällt. Das gibt das Gefühl von Einsamkeit.

Im Workshop sind wir am Schluss beim **Bild vom Backen** angekommen:

Wie kommen viele Köche am gleichen Breikochen zum Zug, damit der Brei gut wird?

Welches Backrezept für den Kuchen wird gewählt? Und welche Vielfalt bei vielen Rezepten? Wer isst den Kuchen?

Diese Metaphern sind wunderbar, um sichtbar zu machen, dass Kommunikation und Neugierde und Mut zum Risiko da wohl das Problem zu einem Festival machen könnte.

Angst, Abgrenzung, Rechthaben werden sichtbar als Faktoren, die den Brei verderben und die Beteiligten depressiv machen und ihre Energie nichts ‚Essbares‘ hervorbringt.

Esther Quarroz, Bern 11.11.2008

estherquarroz@bluewin.ch