



So funktioniert das...

„schaut hin“ Mt 6,38
 „Trolle, Geister und Phantome“

Michael Ehrlichmann

**Greifswald – IEEG
 Sabbatical 2021**

Sechster Einblick, 10. – 16. Mai 2021



Bischof der Nordkirche
 Im Sprengel Mecklenburg und
 Pommern



3. ÖKT, Dom in Greifswald...

Liebe Schwestern und Brüder,
 liebe Leserinnen und Leser,

den hatte nun wirklich kaum einer aus unserer Truppe auf dem Schirm: Den 3. Ökumenischen Kirchentag. Au weia... erst, als der Schlussgottesdienst am Donnerstag bei den Himmelfahrtsgottesdiensten abgekündigt wurde, ploppte er in unseren Gedanken auf... So konnten wir dann aber doch bei strahlendem Sonnenschein die Direktübertragung des Abschlussgottesdienstes auf der Wiese vor dem Dom erleben. Mit einem schönen Rahmenprogramm. Ja, Christi Himmelfahrt, Vatertag, auch so ein Ding... aus Thüringen sind wir es gewohnt, dass an diesem Tag vornehmlich die männlichen Ausgaben unserer Spezies sich auf den Weg in Gottes frühlingshafte Natur machen, begleitet von allen möglichen und unmöglichen unmotorisierten Fahrzeugen, bei uns in Remda dürfen es aber auch gerne die Traktoren sein. Diese geselligen Trüppchen sind meist sehr lustig anzuschauen und verbreiten eine gute Laune, die diesem Tag seine ganz besondere Atmosphäre gibt. In Greifswald: Fehlanzeige! Nischt, gar nischt! Okay, das Wetter war wieder einmal suboptimal für den sogenannten „Wonnemonat“, aber davon hätten sich die Thüringer Mannsbilder bestimmt nicht abhalten lassen... es war ein sehr trauriger Vatertag für mich mit etwas Sehnsucht nach der Wahlheimat...

Ja, bemerkenswert war noch, dass wir am Freitag am Rande unseres Blockseminars „Pastorale Resilienz“ feststellten, dass drei von uns an drei Tagen hintereinander Geburtstag haben, mit Beginn am Samstag. Dieser Tag wurde dann zu Ehren des Geburtstagskindes durch Gesang und liebevolles Catering in üblicher Weise etwas aufgehübscht. Man kann es sich ja auch mal nett machen...

Ja, „nett machen“ war auch irgendwie wichtig, denn das Thema dieses Blockseminars war nicht so „nett“, es ging um „Pastorale Resilienz“, am Freitag und am Samstag. „Resilienz“ leitet sich ab vom lat. „resiliere“, was „abprallen“ heißt und dem Substantiv die Bedeutung „Widerstandskraft“ gibt.

Uwe Hein bezog sich auf die Definition von Rosemarie Welter-Enderlin:

„Resilienz“ ist „Gedeihen trotz widriger Umstände“ (ökologisch, biographisch, beziehungs­mäßig, arbeitsmäßig, gesellschaftlich).

Ausgangsfrage der Forschung: Warum kommen von den betroffenen Menschen einer Katastrophe oder eines schweren Schicksalsschlages die einen besser damit klar als die anderen?

Zum Beispiel: Warum kamen manche Frauen „heiler“ durch den Terror eines Konzentrationslagers als andere?

Oder: Warum kamen manche Feuerwehrleute besser mit den katastrophalen Begleitumständen von 9/11 klar als andere?

Aaron Antonovsky hat drei Bedingungen herausgearbeitet, unter denen „Resilienz“ funktionieren kann:

- Verstehbarkeit: Ich kann meine Situation einordnen.

- Handhabbarkeit: Ich beteilige mich aktiv an meiner Situation (Schachspielen auf der Bettdecke, Gedichte schreiben etc...).
- Bedeutsamkeit: Ich weiß mich geborgen (der Familie daheim, Gott...).

D. Bonhoeffers Schriften aus dem Gefängnis könnten hier verständlich wirken.

Als wichtige Wegmarkierungen rechts und links des Pfades pflöckte Uwe Hein zwei Zitate in den Boden:

1. „Es gibt kein richtiges Leben im falschen.“ Th. W. Adorno
2. „Dagegen steht der Glaube: Die brennende Hoffnung, es möge in dieser Welt eine Kraft geben, die allem überlegen ist, was krank macht.“ Nach Jörg Zink

Über die nun folgenden Betrachtungen aber stand ein biblischer Text, und zwar Röm 8, 28: „Wir wissen aber, dass denen, die Gott lieben, alle Dinge zum Guten mitwirken.“

Um einen Bezug zum real existierenden Alltag von Pfarrerinnen und Pfarrern herzustellen, bemühte Uwe die uns bekannte Forschungsarbeit des IEEG „Stadt-Land-Frust?“.

Noch mal kurz:

- Arbeitshypothese: Die Pfarrer und Pfarrerinnen auf dem Land sind durch ihre Arbeit stärker belastet.
- Ergebnis: „Wir haben keinen nennenswerten Unterschied durch den Faktor „Land“ hinsichtlich der Arbeitsbelastung ausmachen können.“

Grundlegend war das Arbeitspsychologische Modell:

- Arbeitsanforderungen
- Entscheidungsspielraum
- Soziale Unterstützung

Ist dieses System im Gleichgewicht, ist alles okay. Nehmen die Belastungsfaktoren zu, immer höher werdender Zeitanpruch durch die Verwaltung zum Beispiel oder die allseits beliebten Strukturreformen, dann kommt das System aus dem Lot und die Arbeit macht krank, führt zu Depressionen und Burnout.

Eine spezielle Belastung stellen „Trolle, Geister und Phantome dar“. Nein, wir sind hier nicht in Hogwartos. Als „Trolle“ sind hier diejenigen Zeitgenossen gemeint, die zum Beispiel Entscheidungsversuche meinen, immer wieder torpedieren zu müssen, während „Geister und Phantome“ diejenigen beschreibt, die (zunächst) unerkannt aus dem Hintergrund ihre Fäden ziehen. Interessant war beim Ergebnis dieser Studie für mich vor allem, dass auf dem Land der Mangel an Ehrenamtlichen beklagt wurde, in der Stadt hingegen das Zuviel an Ehrenamtlichen.

Nach dieser langen Hinführung begann dann die Arbeit wechselnd im Plenum und Kleingruppen.

In Kleingruppen sollten wir uns fragen:

- Was ist für mich eine Belastung?
- Welche Belastung ist von besonderem Gewicht?
- Welche würde ich ergänzen?
- Was müsste ich tun, um meine Arbeitsbelastung rapide zu erhöhen?

Zur Auswahl standen u.a. :

- Schwindende Kirchlichkeit
- Fehlende Unterstützung
- Erwartungsdruck
- Viele Abendtermine
- Ohnmacht, Lähmung, Wut
- Geistliche Versteppung
- Konflikte mit Kollegen
- Vielzahl „artfremder“ Verpflichtungen
- Trennung von Dienst, Familie, Freizeit

Hilfreich können sein:

Von A wie Anrufbeantworter bis Z wie Zärtlichkeit und Zeitmanagement.

Nach einem Plenum zum Austausch sollten wir unsere Charakterstärken ergründen.

Vgl. Martin Seligmann: Flourish 2012; Claudia Croos-Müller: Kraft. Der neue Weg zu innerer Stärke. Ein Resilienztraining, München, (3. Aufl.) 2015

Zur Auswahl stand eine schier unendliche Auswahl, zum Beispiel:

- Aufgeschlossenheit
- Neugier
- Selbstkontrolle
- Besonnenheit
- Tapferkeit
- Echtheit
- Dankbarkeit
- Hoffnung

u.v.a.m.

Uwe Hein ist bekanntermaßen ein Fan der Psycho-Neurologie und so verdeutlichte er uns jetzt einmal, was in unserem Gehirn passiert, wenn es uns schlecht geht oder gut.

Siehe Bild oben. Besonders wichtig: die Amygdala. Ist die nämlich erst einmal auf 180, dann kriegst du die auch nicht wieder runter, da hilft dann auch kein Joggen mehr. Cortisol ist auch so ein übler Kunde, schuld an Bluthochdruck und schlechter Laune. Uwe Hein war (und ist) total begeistert von der Komplexität unseres biochemischen Seins.

Wir Menschen haben eine Reihe sozialer Grundbedürfnisse:

- **Identität:** Ich bin eine Bestimmte, ein Besonderer.
- **Verbundenheit:** Ich gehöre zu...
- **Selbstwirksamkeit:** Ich kann etwas bewirken.
- **Anerkennung:** Ich erlebe Wertschätzung.

Ein krankmachendes Arbeitsklima nagt an diesen Grundbedürfnissen:

Burnout „Arbeitsbezogener, andauernder und schwerer emotionaler Erschöpfungszustand mit seelischen und körperlichen Beschwerden.“ (J. Bauer)

- Sich erschöpft und leer fühlen.
- Keinen Sinn in der Arbeit mehr sehen. Zutrauen zu sich selbst verlieren.
- Wertschätzung sich selbst und anderen gegenüber verlieren.
- Zynische Haltung

Depressionen

Grundsymptome:

- Gedrückte Stimmung
- Interessenverlust, Freudlosigkeit
- Verminderung des Antriebs, erhöhte Ermüdbarkeit

Weitere Symptome:

- Verminderung von: Konzentration, Aufmerksamkeit, Appetit, Selbstwertgefühl, Selbstvertrauen
- Schuldgefühle
- Schlafstörung

Was hilft:

1. Belastung reduzieren
2. Ausgleich schaffen
3. Fähigkeiten stärken
4. Strukturen verändern
5. Grundbedürfnisse achten

Dann erklärte Uwe Hein den Pfarrer, die Pfarrerin in einem Sein zwischen Rechtfertigung und Berufung:

Rechtfertigung: Ich bin angenommen. Mir ist vergeben. Ich kann sein.

Röm 8, 33: „Wer will die Auserwählten Gottes anklagen? Gott ist es, der sie gerechtspricht.“

Berufung: Ich bin begabt. Ich habe einen Auftrag. Ich gebe etwas weiter.

Joh 20, 21: „Jesus sprach nun wiederum zu ihnen: Friede sei mit euch! Wie mich der Vater gesandt hat, so sende ich auch euch.“

Die abschließende Diskussion war sehr spannend.

Es wurde das Thema „Frucht“ hinzugefügt, in dem Sinne, dass aus der Berufung ja auch Früchte erwachsen müssten. Andere wieder meinten, genau das sei doch dann die Aufgabe Gottes mit seinem Heiligen Geist: Wir säen, aber Wachstum liegt bei Gott. Außerdem gäbe es ja auch noch die „notae ecclesiae“, also die Attribute von „Kirche“, zu denen eine große Mitgliederzahl eben nicht gehöre.

Einige bezogen sich auf die „theologische“ Ebene, was sie für sie bedeute, dass sie an etwas Höherem arbeiteten, als nur an dem auf „anthropologischer Seite“ Sichtbaren.

Das traf auf den Widerstand einer erfahrenen Klinikseelsorgerin, die erklärte, dass es mit „dem Höheren“, dem „Religiösen“ als Allheilmittel auch nicht getan wäre. Kranke Menschen bräuchten ganz explizit die Versorgung mit Ihren Grundbedürfnissen, also Zuspruch, Zuhören, Anerkennung... usw. Sie brach dann auch noch einmal eine Lanze für die so oft diskreditierten Psychopharmaka: Kranke Menschen bräuchten diese teilweise, um überhaupt wieder therapiefähig zu werden.

Tja, man sieht: **It´s all about people!** (Es geht immer um Menschen.)

Zum Schluss noch einmal diese wunderbare Innenbetrachtung von D. Bonhoeffer:

„Wer bin ich? Sie sagen mir oft,
ich träte aus meiner Zelle
gelassen und heiter und fest
wie ein Gutsherr aus seinem Schloss.

Wer bin ich? Sie sagen mir oft,
ich spräche mit meinen Bewachern
frei und freundlich und klar,
als hätte ich zu gebieten.

Wer bin ich? Sie sagen mir auch,
ich trüge die Tage des Unglücks
gleichmütig, lächelnd und stolz,
wie einer, der Siegen gewohnt ist.

Bin ich das wirklich, was andere von mir sagen?
Oder bin ich nur das, was ich selbst von mir weiß?

Wer bin ich? Einsames Fragen treibt mit mir Spott.
Wer ich auch bin, Du kennst mich, Dein bin ich, o Gott!“

Das war´s für heute, viele Grüße aus Greifswald,
bleiben Sie behütet,

Michael Ehrlichmann
- Pfarrer -