

1 Einleitung

Es geht in dieser Studie um die Bewältigung von Stress, den evangelische Gemeindepfarrer im Rahmen ihrer Predigtarbeit erleben. Die Motivation zur Beschäftigung mit der Thematik Stressbewältigung entspringt einem zuvor erfolgten Interview zur Predigtarbeit. Dadurch wurde dem Autor bewusst, dass Gemeindepfarrer immer wieder unter Druck stehen und Kontakt mit gestressten Mitarbeitern haben. Obwohl Stress und dessen Verarbeitung die Predigtarbeit eines Pfarrers in hohem Maße tangieren, werden sie im deutschen Sprachraum weder in der Homiletik noch in der Praktischen Theologie thematisiert. Es entsteht der Eindruck, dass rhetorisch und inhaltlich hochwertige Predigten unter stressfreien Bedingungen entstehen. Hybels, Stuart & Haddon (2000), Prediger der zweitgrößten Gemeinde der Vereinigten Staaten, geben Anweisungen zum weltbewegenden Predigen, bringen aber nicht den stressvollen Alltag des Pfarrers kleiner und mittelgroßer Gemeinden zur Sprache. Stress wird offensichtlich nicht als homiletisches Problemfeld wahrgenommen. Dabei ist bekannt, dass nur kurzzeitiger Stress motivierend und leistungssteigernd wirkt, während langanhaltendes Stresserleben sogar psychische und physische Schäden verursacht (Myers 2008:693-694) – ganz zu schweigen von den negativen Auswirkungen auf die Predigtarbeit.

Die Relevanz der Studie liegt darin, dass sie einen Einblick in das Erleben und Bewältigen von Stress bei der Predigtarbeit vermittelt. Es ist denkbar, dass die vielfältigen Belastungen des Gemeindealltags, aber auch der Stress, der aus der Predigtarbeit selber resultiert, die Qualität der Predigt mindern. Dazu kommt der Einfluss stressverstärkender Verhaltensweisen und Einstellungen, die in der predigenden Person selbst liegen. Es ist denkbar, dass ein Übermaß an Druck nicht nur die Kreativität des Predigers erstickt, sondern auch seine Beziehung zum Hörer belastet und seine Freude am Predigen schmälert. Die Anwendung stressvorbeugender und stressmindernder Techniken könnte Abhilfe schaffen. Nach Vinet (1852) ist vor allem die Seele das wichtigste Handwerkszeug des Geistlichen (:54). Um dieses Instrument zu schützen, zu pflegen und richtig zu nutzen, sollte ein Pfarrer auf seine psychischen und spirituellen Ressourcen achten. Festzustellen, inwieweit Pfarrer trotz der zunehmenden Anspannung im pfarramtlichen Dienst dazu

in der Lage sind, ist das Anliegen der vorliegenden Untersuchung. Der Fokus liegt dabei auf der Stressbewältigung bei der Predigtarbeit.

Diese Untersuchung will einen Beitrag zur Verbesserung der individuellen Stressbewältigung von Pfarrern bei ihrer Predigtarbeit leisten. Wegen der grundsätzlichen Bedeutung des Themenbereichs Stress und Stressmanagement für den Pfarrberuf ist es sinnvoll, psychologische Stresskompetenzen praktisch-theologisch zu reflektieren und für die pastoral-theologische und homiletische Praxis anwendbar zu machen. Das Ziel dieser Bemühungen besteht darin, Pfarrern eine optimale Erfüllung ihrer pfarramtlichen Kernaufgaben angesichts von Zeitnot und anderen Stressoren zu ermöglichen. Zu den zentralen Obliegenheiten von Gemeindepfarrern zählen neben der Predigtarbeit auch Unterricht und Seelsorge, werden aber hier nicht thematisiert, weil sich der Fokus auf die Predigt richtet.

Der angemessene Umgang mit Stress ist ein wesentlicher Faktor, damit Pfarrer auf lange Sicht kreativ und emotional ausgeglichen predigen können, d.h. dass sie etwas zu sagen haben und interessiert gehört werden. Die Zuspitzung der Untersuchung auf die Predigtarbeit betont die Wichtigkeit der Stressbewältigung für den Bereich der Homiletik. Wenn ein Pfarrer seine Stresskompetenzen entwickelt, ist die Wahrscheinlichkeit hoch, dass ihm einerseits genug Zeit und Energie für die Predigtarbeit bleibt und dass er andererseits trotz Zeitmangel und kräftezehrendem Dienst gut predigen kann. Eine qualitativ hochwertige Predigtarbeit fördert das geistliche Profil des Pfarrberufs. Diese Studie möchte mit dazu beitragen, dass Prediger in einer von Stress geprägten Zeit das nötige Rüstzeug für die Hintergrundgestaltung ihrer Predigtarbeit erhalten, um wirksam, ansprechend, glaubwürdig und entspannt predigen zu können.

Neben der praktischen Relevanz weist die Studie auch eine theoretische Relevanz auf, indem theoretische Ansätze aus der Stressforschung und Religionspsychologie auf die Predigtarbeit angewandt werden. Bereits vorliegende pastoraltheologische Erkenntnisse zum Stress im Pfarrberuf und dessen Bewältigung finden in dieser Untersuchung ihre Würdigung, wobei der Zusammenhang von Stressbewältigung und Spiritualität unverkennbar hervortritt. Die empirische Forschung ist speziell auf die Predigtarbeit zugeschnitten, um sowohl die psychologischen als auch die spirituellen Aspekte der Stressbewältigung zu untersuchen. Der Zugang

zum Stressbewältigungsverhalten von Predigern erfolgt durch die Analyse der Predigtarbeit mittels sozialwissenschaftlicher Forschungsmethoden, um daraus Schlüsse für ein verbessertes Stressmanagement bei der Predigtstätigkeit zu ziehen. Auf dem Gebiet der Homiletik führt nicht nur die kritische Textanalyse von Predigten, die Auseinandersetzung mit den gesellschaftlichen Rahmenbedingungen des Predigthörers oder die Betrachtung des Verstehensprozesses von Predigttexten zu brauchbaren Ergebnissen. Auch die qualitative Sozialforschung mit mündlichen Befragungen zur Predigtsituation trägt zur Verbesserung der Predigtarbeit bei, indem Möglichkeiten der Stressbewältigung, die sich im Predigtalltag bewährt haben, aufgezeigt werden. Selbst die Auswertung einer misslungenen Stressbewältigung kann dazu beitragen, den sowohl beim Predigen als auch im Berufsalltag anfallenden Stress bestmöglich zu verarbeiten. Bezeichnend für eine die Psychologie und Spiritualität integrierende Stressbewältigung ist, dass sie bei allen drei Stellgrößen des homiletischen Dreiecks¹ ansetzt. Sie ermöglicht dem Prediger, mental an persönlichen Stressverstärkern zu arbeiten oder durch instrumentelle und regenerative Stressbewältigung Stress zu reduzieren, der von den Predigthörern oder dem Predigttext ausgeht. Die Untersuchung möchte deutlich machen, inwiefern Homiletik und Pastoraltheologie im Hinblick auf Stress, Stressbewältigung und Spiritualität korrelieren.

1.1 Forschungsproblem

Schon die theologischen Grundbedingungen der Predigtarbeit können Stress erzeugen.

„Wir sollen als Theologen von Gott reden. Wir sind Menschen und können als solche nicht von Gott reden. Wir sollen Beides, unser Sollen und unser Nicht-Können, wissen und eben damit Gott die Ehre geben“ (Barth 1929:158).

In dieser grundlegenden und häufig zitierten Aussage postuliert Karl Barth sowohl das menschliche Unvermögen als auch die gottgewollte Herausforderung zum Predigen. Der Prediger nimmt ein Ungleichgewicht zwischen der Anforderung und den zur Verfügungen stehenden Bewältigungsmöglichkeiten wahr, woraus schädigender Stress resultieren kann.

¹ Das sogenannte „homiletische Dreieck“ gründet die Predigt auf den Sprecher, den Hörer und den Bibeltext. Siehe in Lange (1976:52–67).

Zu diesem fundamentalen, die Predigtarbeit betreffenden Stressfaktor lassen sich weitere belastende Umstände hinzufügen. Der kirchendistanzierte Gottesdienstbesucher ist vor allem daran interessiert, ob interessant und lebensnah gepredigt wird. Für den zweiten Besuch einer gottesdienstlichen Veranstaltung gibt die Predigt den entscheidenden Ausschlag (Wagner 1990:133). In Zeiten sinkender Besucherzahlen und reduzierter Einnahmen in den Kirchen setzt der kommunikative Anspruch an die Predigt den Gemeindepfarrer gewaltig unter Druck. Andererseits sorgt gerade die recht verstandene Predigt für Stress, da das Evangelium anschließend durch das Leben des Predigers ausgewiesen werden soll. Diese Last der Beweisspflicht ist für die Schulter eines einzelnen Menschen oft zu schwer (Halbe 2008:192).

Der überfüllte Zeitplan vieler Geistlicher verkörpert einen zusätzlichen Stressfaktor und steht im Zusammenhang mit der wachsenden Geistlosigkeit der Predigt. Ein ehemaliger kirchlicher Mitarbeiter beklagt nicht die Faulheit oder Dummheit des Pfarrers, sondern dass er das Opfer ungezählter Aktivitäten geworden ist, die ihm die Arbeitsruhe für die Vorbereitung einer soliden geistigen Arbeit rauben (Möller 2004:142). Die Echolosigkeit der Predigt durch mangelndes handwerkliches Können verursacht ein Empfinden von Wirkungslosigkeit (Bohren 1980:46). Die daraus resultierende Rollenunsicherheit erhöht die Anspannung des Predigers. Allerdings kann auch die Eloquenz des talentierten Predigers Stress bewirken. Wenn er das „Evangelium“ beredt aus der Warte des scheinbar ethisch Überlegenen präsentiert und zu viel Nachdruck auf Schuld und Schuldkenntnis legt, wagt es der Predigthörer nicht mehr, seine inneren Zweifel, Befürchtungen oder sogar „Sünden“ zu äußern (Irvine 1997:XII). Die Beziehung des Predigers zu seinem Zuhörer wird belastet und die daraus folgende Isolation des Verkündigers verursacht sozialen Stress.

Ein weiterer Stressfaktor für den Prediger ist das Phänomen der Schreibblockade. In einer Umfrage unter Pastoren in Großbritannien gaben 70% der Befragten an, dass sie unter der ‚Angst vor dem weißen Blatt‘ leiden. 11% von ihnen kämpfen oft mit mentalen Blockaden, die wiederum gehäuft in Kombination mit familiären Spannungen und Einsamkeit auftreten (Or 2005:1). Bei der Vorbereitung setzt der allwöchentliche Zwang zur Kreativität viele Prediger unter Druck und erhöht zusätzlich die Angst vor dem leeren Blatt. Obwohl die Predigt keine Schreibe sondern eine Rede sein soll, beginnt sie doch in der Regel als

Schreibarbeit. Selbst wenn dann frei gepredigt wird, müssen zuvor in einem schöpferischen, sprachprägenden Prozess Glaubensbilder geformt und zu Papier gebracht werden. Kreativität ist jedoch nicht machbar und kann nicht erzwungen werden (Dittmann 2011:1).

Im Zeitalter der Massenmedien und Fernsehgottesdienste sind Gottesdienstbesucher von perfekten Inszenierungen verwöhnt. Der Prediger wird daher teilweise unangemessen verglichen, bewertet und kritisiert. Weil er diesen Beurteilungsprozess weder unterdrücken noch kontrollieren kann, empfindet er Unbehagen und Stress. Verstärkt werden die negativen Emotionen des Geistlichen auf Grund der fehlenden Messbarkeit seiner Arbeitsleistung. Daher lenkt er seine Aufmerksamkeit vermehrt darauf, wie er ankommt. Ergebnis ist, dass er unter den unerbittlichen Druck eigener und fremder Erwartungen gerät (Roessler 1992:196). Neben unangemessenen Erwartungen sind beim Predigtvortrag auch Momente des 'Black Outs' gefürchtet. In seinem Plädoyer für die freie Predigt spricht Damblon von der tiefsitzenden Angst, dass im entscheidenden Augenblick das Gedächtnis aussetzt und den Prediger bloßstellt (Damblon 1989:23). Ausgeschriebene Konzepte verleihen dem Theologen Sicherheit und kommen seiner Perfektion entgegen. Sie lindern zwar die Anspannung des Lampenfiebers, führen aber gegenüber der freien zu einer weniger kommunikativen Predigt (:24).

Nach der Predigt können selbsternannte, an Feinfühligkeit mangelnde Predigtkritiker sehr verletzend sein. Mit Vorliebe unmittelbar nach dem Gottesdienst teilen sie dem erschöpften Prediger mit, dass er seine Predigt nicht so ganz auf dem gewohnten Niveau gehalten habe. Kommen dann noch Zweifel zum Ausdruck, ob der Prediger wirklich sein Geld wert ist, sinkt die von Selbstzweifeln begleitete Stimmung auf den Nullpunkt (Verlohr 1990:70-71). Auf Dauer entsteht durch die Summe vieler einzeln harmlos erscheinender Zwänge, Konflikte und Ängste ein gravierend gesundheitsschädlicher Stress.

Neben dem homiletisch verursachten Stress muss ein Pfarrer berufsbedingt zusätzliche Belastungen verarbeiten, die weit über das übliche Maß hinausgehen. Stress bei Pfarrern wird vor allem durch den Umstand verstärkt, dass in den Augen eines Großteils der Bevölkerung die pfarramtliche Arbeit als nicht sonderlich anstrengend gilt und folglich nicht gewürdigt wird. Es wird ihnen vorgehalten, sie hätten nur am Sonntag zu arbeiten. Durch nähere Betrachtung wird jedoch schnell offenkundig, dass Stresserscheinungen und deren Auswirkungen vor der Berufsgruppe

der Geistlichen keineswegs Halt machen. Im Gegenteil, viele hauptberufliche Mitarbeiter der Kirchen leiden unter den Belastungen ihres Berufs. Sie fühlen sich beruflich beeinträchtigt und empfinden seelische Qualen. Trotzdem ist für die praktische Theologie die Behandlung des Stressproblems weitgehend Neuland, obwohl sie im Hinblick auf „Kraftverlust“ und „Kraftgewinn“ in geistlichen Berufen eine besondere Sensibilität zeigen sollte (Heyl 2003:14).

Das Beschreiten dieses Neulandes ist allerdings nötig, da Geistliche nicht nur den allgemein üblichen Stress zu verarbeiten haben, sondern sich auch noch mit einer Stressdynamik auseinandersetzen müssen, die nur auf sie zutrifft. Von ihren Zuhörern werden u.a. lebensnahe, praktikable Lebenshilfen zur Stressbewältigung erwartet, deren Qualität sie zuerst an der Befindlichkeit des Predigers messen. Trotz dieser enormen Stressbelastung wurde aufgrund der Tradition bis in die jüngste Vergangenheit vergessen, dass auch Pfarrer menschliche Wesen mit natürlichen Bedürfnissen sind. Die Nichtbeachtung des eigenen Menschseins und die Überidentifikation mit der Amts- oder Berufsrolle können zum gesundheitschädlichen Disstress² führen (Irvine 1997:XII). Laut Irvine neigen Pfarrer dazu, sich hinter der „Maske“ des öffentlichen Amtes zu verstecken und zum Gefangenen zwischen zwei Welten zu werden: Sie geraten zwischen die Welt der eigenen Person und die Welt der Rollenerwartung ihres Berufs. Dieser Konflikt wird begleitet von der Unterdrückung negativer Emotionen und der Verleugnung stressreicher Faktoren (:XIII). Die aus dem Wandel unserer Gesellschaft resultierende Rollenunsicherheit der Geistlichen hat eine tiefgreifende Krise des Pfarrer- und Pastorenberufs heraufbeschworen. Stressbedingte Erschöpfungszustände – bis hin zum Burnout-Syndrom – sind Gegenstand zahlreicher Artikel in Tageszeitungen, Wochenmagazinen und Fachzeitschriften³ der letzten zwei Jahrzehnte. Ein Grund der Gefährdung ist beispielsweise der geringe Anteil der Kirchgänger, der die gesellschaftliche Geringschätzung der Predigtstätigkeit und der Kirche widerspiegelt. Gleichzeitig lastet auf den

² ‚Disstress‘ bezeichnet die Be- bzw. Überlastung des Körpers oder Geistes durch starken oder langanhaltenden Druck, der sich schädlich auf den gesamten Organismus auswirkt (Städler 1998:1063).

³ Hardinghaus (2003). Pastoren müde und ausgebrannt; Kubitschek (2011). Stress im Talar; Katholische Nachrichten 2007. Pfarrer kündigen wegen zu viel Stress; Maier-Albang (2007). Ausgelaugte Pfarrer; Halbe (2008). Das Elend im Pfarrberuf heute; Hartmann (2001). Herz, Stress und Professionalität im Pfarrberuf.

Pfarrern der hohe Druck überzogener Erwartungen der Kerngemeinde. Angesichts dieser Spannung sollen evangelische Gemeindepfarrer Sonntag für Sonntag eine sinnvolle Predigt schreiben. Auf derartige Konflikte, wie auch auf andere aufreibende Aspekte des Pfarrberufs, bereitet das Theologiestudium nicht ausreichend vor (Hardinghaus 2003:1), obwohl die negativen Folgen nicht mehr zu übersehen sind. Erschwerend kommt hinzu, dass die hohen Belastungsempfindungen bei den Stressberufen gerne als Ausdruck einer Klage mentalität interpretiert werden (Kretschmann 2008:12-13). Besonders vom Stress betroffen sind die Vertreter helfender Berufe, die ihre therapeutische, soziale und karitative Berufung vor allem in der Verbesserung der Lebensqualität der Bevölkerung suchen, sich aber davor fürchten, selbst hilfsbedürftig zu sein (Schmidbauer 2002:30).

Lange anhaltender Stress greift durch seine negativen Folgen in das Leben von Gemeindepfarrern ein, indem er Symptome wie Empfindungen des Unbehagens und der Erschöpfung hervorruft. Die Zeichen und Symptome von Stress reichen von mild bis dramatisch – von einfacher Müdigkeit am Ende des Tages bis hin zum Herzanfall (Hartmann 2001:352). Es ist allgemein bekannt, dass gestresste Personen physisch und psychisch leiden. Im fortgeschrittenen Stadium neigen sie zu Reizbarkeit, Ungeduld, Wut und Feindseligkeit. Es fehlt ihnen der Sinn für Humor und sie haben oft das Gefühl, überfordert zu sein (Elkin 2007:36). Eine zunehmende Anzahl von Angehörigen helfender Berufe, zu denen auch der Pfarrerberuf gehört, leidet unter Erschöpfungsdepressionen bis hin zum Burnout⁴, wobei sowohl die berufliche Überforderung als auch besondere private Belastungen eine Rolle spielen. Im Burnout vereinigen sich Überdruß und Ausgebranntsein⁵, die von übertriebenen Ängsten, erlöschender Freude am Beruf und zunehmender

⁴ Der aus dem englischen Sprachgebrauch stammende Begriff „Burnout“ kommt ursprünglich aus der Luft- und Raumfahrt. Er wird gebraucht, wenn ein Flugzeugstrahltriebwerk aufgrund von Treibstoffmangel ausfällt. Übertragen bedeutet Burnout, dass unser „inneres Feuer“ infolge mangelndem „Brennstoffzufuhr“ erlischt (Berndt 2009:9).

⁵ Überdruß und Ausbrennen sind Zustände körperlicher, emotionaler und geistiger Erschöpfung. Überdruß kann aus jeder chronischen Belastung entstehen, während das Ausgebranntsein besonders das Resultat andauernder oder wiederholter emotionaler Belastung im Zusammenhang mit langfristigem, intensivem Einsatz für andere Menschen ist (Pines, Aronson & Kafry 1991:25).

Verringerung der Leistungsfähigkeit begleitet werden. Besonders schwerwiegend ist das Entstehen der sog. „Dehumanisierung“ (Burisch 1994:18-19). Die anfänglichen Sympathien für die Gemeindeglieder und Pfarrkollegen werden abgelöst von emotionaler Distanz oder gar Gefühlen der Verachtung. Die letzte Konsequenz ist das vorzeitige Ausscheiden aus dem Beruf wegen Arbeitsunfähigkeit oder Krankheit.

Stress zählt zu den wichtigsten gesundheitlichen Risikofaktoren. Alterungsprozesse werden beschleunigt und hirnrnorganische Veränderungen hervorgerufen (Myers 2008:696). Der volkswirtschaftliche Schaden durch stressbedingte Krankheitstage ist gewaltig (Vester 1976:105). Von Stress sind nach Schätzungen der Europäischen Agentur für Sicherheit und Gesundheitsschutz am Arbeitsplatz zufolge 40 Millionen Menschen in der Europäischen Union betroffen. 50 bis 60% der Fehlzeiten werden mit Stress am Arbeitsplatz in Verbindung gebracht (Europäische Agentur für Gesundheitsschutz 2009:1).



Abbildung 1: Stress bei der Predigtarbeit

Vor dem Hintergrund einer zunehmenden Belastungs- und Stressproblematik in Kirche und Gesellschaft ist potentiell zu erwarten, dass die Predigtarbeit das Belastungserleben von Pfarrern zusätzlich forciert, was wiederum zur Verschlechterung der Predigtqualität und zu gesundheitlichen Schäden führen könnte. Um diese möglichen Folgen zu verhindern, wird das Stressbewältigungsverhalten von Pfarrern unter die Lupe genommen. Daher stellt sich das Forschungsproblem wie folgt dar:

Wie bewältigen Gemeindepfarrer der Evangelischen Landeskirche in Baden Stress, der im Rahmen ihrer Predigtarbeit auftritt bzw. auftreten könnte?

1.2 Ziel und Forschungsfragen

Diese Studie erforscht die Anwendung gängiger Stressmanagementhilfen bei der Predigtarbeit unter Berücksichtigung einer evangelischen Spiritualität. Das Ziel dieser Untersuchung ist, das Stressbewältigungsverhalten von Pfarrern während der Vorbereitung und des Haltens ihrer Predigten zu erforschen. Um dieses Ziel verfolgen zu können, müssen zunächst zur Fundierung der Arbeit die verwendeten Begriffe und wissenschaftstheoretischen Rahmenbedingungen geklärt werden. Danach erfolgt ein Überblick, welche Stressbewältigungskonzepte zur Verfügung stehen und wie sie funktionieren. Dabei werden Querverbindungen zur Religionspsychologie hergestellt, um den Einfluss der Religiosität auf die Stressbewältigung zu beleuchten. Des Weiteren werden die aus dem Pfarrerberuf und der Predigtarbeit resultierenden Stressfaktoren aufgezeigt. In diesem Zusammenhang finden auch die berufstheoretischen Bedingungen und pastoralpsychologischen Einflussmöglichkeiten Beachtung. Es wird ein Querschnitt durch die englischsprachige Stressmanagementliteratur für Pfarrer erstellt. Die bisher zusammengetragenen Erkenntnisse zum Stressmanagement im Pfarrerberuf werden auf die Fragestellung der Stressbewältigung bei der Predigtarbeit zugespitzt und im Untersuchungsteil mittels der qualitativen Methode erforscht.

Letztendlich verfolgt diese Arbeit drei Ziele:

1. Sie reflektiert Konzepte des Stressmanagements in Forschung und Beratung, sowie die Belastungssituation im Pfarrerberuf und deren Bewältigung.
2. Sie erfasst die empirische Situation einer möglichen Stressbewältigung von evangelischen Gemeindepfarrern bei der Predigtarbeit.
3. Sie entwickelt aus dem aktuellen Forschungsstand und der empirischen Untersuchung Hypothesen und leitet vorläufige Handlungsempfehlungen ab.

Um diese Ziele zu erreichen, bewegen sich die Forschungsfragen in folgende Richtungen:

1. Welche Rolle spielen Stress und Stressbewältigung im Pfarrerberuf?
2. Welche Hilfsangebote zur Stressbewältigung stehen Pfarrern seitens der Stressforschung und -beratung zur Verfügung?
3. Wie gehen Pfarrer mit den bei der Predigtarbeit anfallenden Stressoren, Stressreaktionen und Stressverstärkern um?