

*„Ich weiß nicht, ob es besser ist, wenn es anders wird. Ich weiß nur, dass es anders werden muss, wenn es besser werden soll.“*

*Von Unbekannt*

Liebe Pastorin, lieber Pastor,

ich weiß nicht, wie mein Brief in Ihre Hände gekommen ist. Vielleicht haben Sie ihn von meiner Website heruntergeladen, weil Sie bereits am Thema Burnout interessiert sind oder weil Sie schon wissen oder ahnen, dass Sie selbst von einem Überlastungssyndrom betroffen sind. Vielleicht hat jemand den Brief auf Ihren Schreibtisch oder ins Postfach gelegt – ein besorgtes Gemeindeglied, ein Mitarbeiter, jemand aus der Gemeindeleitung; irgendjemand sonst, der Ihnen nahesteht?

*Plädoyer für den schönsten und schwersten Beruf.* Als PastorIn haben Sie einen außergewöhnlich schönen Beruf: Sie arbeiten für ewige Ziele, pflanzen und stützen Glauben in Menschen aus den unterschiedlichsten Generationen und Milieus. Das verleiht Ihrer Arbeit ein hohes Maß an Verantwortung und Wert! Gibt es auf dem Arbeitsmarkt einen vergleichbaren Beruf?

Als PastorIn stehen Sie aber auch unter einem sehr umfassenden Anforderungsprofil:

- ✓ *Ihr Dienst wird aufgesplittert in tausenderlei wichtige, aber auch unwichtige Alltagsgeschäfte.*
- ✓ *Dabei arbeiten Sie unter Marktbedingungen in einem Umfeld, das sich zunehmend weniger für das interessiert, was Sie selbst in Ihrem Dienst begeistert.*
- ✓ *Sie kennen Wochen mit 55-60 Arbeitsstunden, häufige Abendtermine, zugemutete Rollenvielfalt, kaum Zeitinseln zum Umschalten und ein permanentes Blitzgewitter verschiedenster Anforderungen und Herausforderungen, viele davon emotional belastend, viele aber auch schlicht unterfordernd.*

*Meine Seele konnte keinen Atem mehr holen.* Als ich krank wurde, hatte ich als Pastor einen Kalender wie ein Topmanager: Beerdigungen, Krankenbesuche, Gottesdienstgestaltung, Mitarbeitergespräche, dazu Sonntag für Sonntag eine sinnvolle Predigt halten. Überall wollte ich zuhören, Ratschläge geben, Trost spenden. Ständig musste ich die Rolle wechseln: mal durchsetzungsfreudiger Gemeindeleiter, mal spiritueller Begleiter, mal motivierender Entertainer. Irgendwann wurde es zu viel. Ich bekam Depressionen, litt unter Schlafstörungen und auch der Körper spielte nicht mehr mit wie gewohnt. Die Seele konnte keinen Atem mehr holen. An diesem Punkt stieg ich aus dem Pastorenberuf aus.

Ausgestiegen aus meiner Arbeit mit Menschen bin ich jedoch nicht. Heute begleite ich als Coach unter anderem Pastoren, die durch ein drohendes Burnout an einem Scheideweg stehen oder die aus anderen Gründen einen beruflichen oder privaten Veränderungsprozess durchlaufen.

Haben Sie sich irgendwo wiedererkannt? Nein? Dann halten Sie die Sache einfach unter Beobachtung. Ja? Dann beweist das nicht, dass Sie Burnout „haben“, aber damit der Pastorenberuf für Sie ein schöner und erfüllender Beruf mit Perspektive bleibt, sollten Sie etwas tun.

*Reden hilft.* Reden hilft besonders gut, wenn auf der anderen Seite ein erfahrener Coach sitzt. Dessen Job ist es, die richtigen Fragen zu stellen, Dinge verbal auf den Punkt zu bringen, vor dem Versacken in Totschleifen des Denkens zu bewahren und Ihnen auch emotional den Rücken zu stärken. Wenn Sie ein fachliches und menschliches Gegenüber auf Augenhöhe suchen, mit dem Sie Klärungs- und Veränderungsmöglichkeiten in einem vertraulichen Gespräch ausloten können, dann begleite ich Sie als ehemaliger Kollege und ausgebildeter Coach empathisch, akzeptierend und bin dabei gleichermaßen offen für Ihre Sach- und Beziehungskonflikte.

Gerne begleite ich Vikare im Anfangsdienst oder unterstütze Pastoren in Umbruchs-, Wandlungs-, und Doppelbelastungssituationen, wie z.B. in familiären Krisen oder bei Erkrankungen. Coaching ist jedoch keine verdeckte Psychotherapie und bei einem Überlastungssyndrom in keinem Fall ein Ersatz für den Gang zum Arzt!

*Von der Kanzel zum Arbeitsamt?* Um einen Weg aus ihrer dienstlichen und persönlichen Krise zu finden, entschließen sich einige Pastoren und Pastorinnen, aus dem Gemeindedienst auszusteigen. Dabei stehen sie mit ihren Familien vor großen Fragen:

- Wo werden wir in Zukunft wohnen?
- Wie können wir unsere Rechnungen bezahlen?
- Haben wir alle unsere Freunde verloren?
- Was ist schief gegangen? Können wir heilen?
- Wo kann ich jetzt arbeiten?

Im Falle eines Ausstiegs komme ich auf Wunsch schon bei der Vorbereitung einer Kündigung mit hinzu, um mit den Beteiligten rechtzeitig über die Modalitäten eines Ausstiegs und eine neue berufliche Perspektive zu sprechen. So kann in vielen Fällen der Gang in die Arbeitslosigkeit bereits ganz vermieden werden. Ich unterstütze Sie an Ihrem persönlichen und beruflichen Wendepunkt und helfe Ihnen bei der Reintegration auf dem Arbeitsmarkt. Gemeinsam arbeiten wir Belastungen auf und bringen erfolgreiche Bewerbungen auf den Weg. Indem wir gemeinsam eine neue berufliche Strategie entwickeln, wird aus einem Satz "Ich spreche gerne zu Menschen" oder „Ich mache gerne Beerdigungen“ eine professionelle Standortbestimmung.

Wenn Sie vertraulich mit mir in Kontakt treten oder mehr über meine Arbeit erfahren möchten, besuchen Sie mich doch im Internet: [www.olaf-stratmann.de](http://www.olaf-stratmann.de)

Herzlichst,

Olaf Stratmann