

„...das Volk Gottes für seinen Dienst bereitzumachen und den Leib Christi aufzubauen.“ (Eph. 4,12)

# BAU-IDEEN

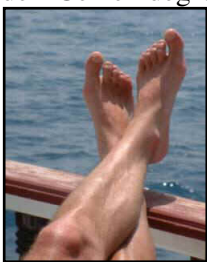
Nr. 91  
Juli/August 2002  
Thema: **Erholung**

**Zum Thema:** Wer freut sich nicht auf den Sommer? Zeit zum Auftanken, Relaxen, Reisen. Gute Erholung wünschen wir Ihnen. Mit dieser Ausgabe wollen wir Ihnen auch einige Gedanken auf den Weg geben, wie man das Leben das ganze Jahr hinweg so gestalten kann, dass man nicht ständig am Rande der Erschöpfung lebt.

## RANDLOS LEBEN HEISST STRESSIG LEBEN

Bei Veröffentlichungen ist es allgemein üblich, einen Seitenrand von ca. einem Zentimeter einzuplanen. Natürlich könnte man die Seite bis zu den Blattkanten füllen, aber die Wirkung auf Sie als Leser wäre äußerst unangenehm. Stellen wir uns einmal vor, dass diese Seite Ihr Leben darstellt: Wie voll wäre sie? Wie groß wären die Abstände zwischen den Zeilen und Abschnitten? Beim Lesen bestimmen oft gerade diese leere Zeilen und Stellen, ob uns ein Text verständlich wird oder nicht. Im Leben eines Menschen ist es nicht anders. Gerade die "leeren" Zeiten (Freizeiten) dienen zur Erholung und erlauben einem, noch konzentrierter und effektiver zu arbeiten.

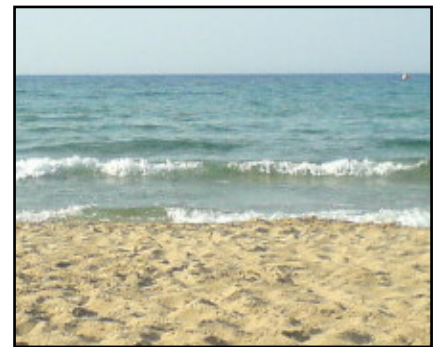
Es ist nicht ungewöhnlich für Christen, ein auf Gott vertrauendes, stressfreies Leben leben zu wollen (oder gar zu predigen). Dennoch ist man im persönlichen Leben oft fortlaufender Überlastung ausgesetzt. Realität ist, Leute die für jedermann jederzeit verfügbar sein wollen, sind selten eine echte Hilfe. Unabhängig von der Gemeindegröße ist das Pastorenamt ein herausfordernder Beruf, der oft kräftezehrend ist. Ohne regelmäßige Erholungspausen, die kein Luxus sind, wie z. B. Lesen, Ausruhen, Reflektieren, körperlichen Ausgleich und konzentrierter Hinwendung zu Gott im Gebet, ist es eine natürliche Folge, wenn man leer läuft.



## WARUM CHRISTEN, VOR ALLEM CHRISTLICHE LEITER, FREIRAUM BRAUCHEN

1. Die Größe der Aufgabe: Der Auftrag heißt, die ganze Welt zu erreichen. Dennoch tun wir uns schwer, unsere eigene Nachbarschaft zu erreichen, geschweige denn unser ganzes Land.
2. Die meisten Pastoren werden dem Image "*Hans Dampf in allen Gassen*" gerecht.
3. Pastoren arbeiten oftmals ihr ganzes Berufsleben hindurch ohne direkten Vorgesetzten, eine genaue Arbeitsplatzbeschreibung oder konstruktive Auswertung ihrer Arbeit.
4. Pastoren haben vermutlich den einzigen Berufsstand, der monatlich, wenn nicht wöchentlich, mit Themen wie Krankheiten, Sucht, Tod, Trauerbewältigung, Ehe- und Familienkonflikten usw. konfrontiert ist.

Fügen Sie dieser Liste noch einen anderen Hauptfaktor hinzu: Nämlich die Erwartung anderer in der Gemeinde zu erfüllen. Pastoren sind oftmals davon betroffen, nicht "nein" sagen zu können, weil sie von anderen Anerkennung suchen. Das typische Ergebnis ist, dass sie oft ein schlechtes Gewissen haben, weil sie es nicht jedem recht machen. Egal wie schwer man arbeitet, es bleibt immer das negative Gefühl im Hinterkopf, nicht genug für die eigene Familie, Ehe oder Gott getan zu haben.



(Wer jedoch diese Lebensbereiche tatsächlich vernachlässigt, sollte ein schlechtes Gewissen haben.) Pastoren die 60 Stunden in der Woche arbeiten, haben unter Umständen auch ein schlechtes Gewissen, wenn sie einen Tag frei nehmen, sobald sie z.B. an etwa unerledigte Krankenhausbesuche denken. Schlussfolgerung ist, viele Pastoren schleppen eine ganze Wagenladung Schuldgefühle mit sich herum, unfähig mit der Erkenntnis zu leben, dass es menschlich unmöglich ist, all diesem gerecht zu werden.

Dieses Dilemma des Pastorendienstes war Jesus nicht fremd. Er war in seiner Zeit auf der Erde einem kontinuierlichen Druck ausgesetzt. Dieser Druck war so ausgeprägt, dass er und seine Jünger nicht einmal Zeit zum Essen hatten (**Markus 6**). Dennoch war sein Leben von innerem Frieden charakterisiert. Er heilte und rettete nicht alle; er predigte auch nicht vom Morgengrauen bis Sonnenuntergang. Ein Großteil seiner Zeit war er einfach zu Fuß unterwegs. Man könnte meinen, dass Jesus während dieser Reisezeit viele Dienste vernachlässigt hat. Aber gerade in diesen Stunden hat er viel in seine Jünger investiert, und auch er hat sich in den Zeiten des Reisens durch die Landschaft regeneriert.

## SPASS MUSS SEIN

Hobbys bieten gute, oft wichtige Abwechslungen im Leben, die auch als Freiraum verstanden werden können. Die Wahl des Hobbys - Wandern, Schach, Musik, Kunst, eine Sportart, usw. - ist nebensächlich. Entscheidend ist, dass es einem Freude bereitet und eine Entlastung vom Alltag erfolgt. Spaß beim Spielen bereichert das Leben und gibt neue Kraft für die Anstrengungen des Alltags. Solche Stunden dienen als Freiraum, die im vollsten Terminkalender nicht fehlen dürfen.

## GRENZEN SETZEN

**Dr. Ken Williams** (von den Wycliff Bibelübersetzern) schreibt von unserem Bedürfnis nach Freiraum im Leben und definiert ihn als ausreichende Reserve an Zeit, Energie (geistlich, emotional, zwischenmenschlich, körperlich) und Geld. *Margin* (Williams Begriff) bedeutet: „*Grenzen im Leben aufzustellen, diese der Gemeinde deutlich zu machen, und danach zu leben.*“ Hier einige Möglichkeiten, was dies praktisch heißen könnte:

- Begrenzung der Abendtermine
- Einen freien Tag einrichten, der für die eigene Regenerierung eingeplant wird.
- Mehr auf Gott zu hören als auf Menschen, und wenn nötig "nein" sagen zu lernen, damit man "ja" zu größeren Möglichkeiten sagen kann.

## ERHOLUNG HEISST: RUHE, RAUM UND NEUE RESSOURCEN

Ein Leben ohne Freiraum beraubt uns unserer Freude. Man wird müde. Freiräume versprechen neue Kraft!



Ohne Freiraum zu leben heißt hasten; Freiraum heißt Ruhe und die Möglichkeit zum Auftanken. Wo kommt der Kraftstoff eigentlich her? Kraft setzt sich zusammen aus Faktoren wie Fähigkeit,

Zeit, emotionaler Stärke, körperlicher Stärke, geistlicher Vitalität, Finanzen, sozialer Unterstützung und Bildung.

Diese Reserven werden häufig aufgebraucht durch interne Faktoren. Dazu gehören z.B. persönliche Erwartungen oder emotionaler Druck. Externe Faktoren, die unseren Kraftstoff schnell verbrauchen, sind Arbeit, Probleme, Verantwortung, finanzielle Verpflichtungen, bürgerliches Engagement, usw.

Ein Lebensstil ohne Freiräume mit seinem chronischen Zeitdruck wirkt sich zerstörerisch auf Beziehungen zu uns selbst, unseren Familien und zu Gott aus. Ohne Freiraum ertönt das Besetztzeichen, wenn Freunde oder Frau oder auch Gott einen ansprechen.

## STRATEGIEN, UM ANSTEHENDE ARBEITSFORDERUNGEN IN DEN GRIFF ZU BEKOMMEN

Dr. Ken Williams macht folgende Vorschläge, wie man Rahmen und Richtlinien ins Leben einbaut:

1. *Sich über die eigenen Werte im Klaren sein.* Um sich einen besseren Überblick zu verschaffen, sollte man auf einem Extrablatt jede Person, Beziehung, Aktivität, usw., die einem wichtig ist, auflisten. Jedem dieser Stichworte ist eine Prioritätsstufe von 1, 2 usw. zuzuordnen, wobei 1 der höchsten Priorität entspricht. Dabei können z.B. Christus, Ehepartner, Kinder, Vereinskameraden, Gesundheit, Arbeit, Dienst an anderen, intellektuelles Wachstum und emotionales Wohlbefinden angeführt werden.

Behalten Sie diese Beurteilung im Gedächtnis, während Sie sich durch den restlichen Artikel arbeiten.

Beantworten Sie die folgenden 3 Fragen:

- a. In Anbetracht meiner Gewichtung der Werte: Bin ich unglücklich über die Zeit, die ich für Arbeit aufwende?
- b. Wirken sich Arbeitslast/Druck emotional negativ auf mich aus, dass es mir schwer fällt, nach der Arbeit abzuschalten?
- c. Bin ich oftmals darüber frustriert, dass ich zu wenig Zeit habe, um an wichtigen Aufgaben sachgerecht zu arbeiten?

Wenn Sie nur eine der drei Fragen mit „ja“ beantwortet haben, sollten Sie die nächsten Schritte durcharbeiten.

2. *Aufgaben entsprechend ihrer Wichtigkeit ordnen.* Schreiben Sie jede Aufgabe, für die Sie mehr als eine Stunde pro Woche benötigen, auf einem Extrablatt nieder. Halten Sie genau fest, wie viel Zeit Sie im Schnitt pro Woche für die einzelnen Aktivitäten aufwenden. Danach bewerten Sie die einzelnen Aktivitäten:

1 = absolut notwendig

2 = sehr wichtig, aber nicht absolut notwendig

3 = gut, aber könnten ernsthafte Folgen haben, wenn vernachlässigt

3. *Erwägen und Anwenden von Alternativen.* Falls möglich, zeigen Sie die Liste ihrem Vorgesetzten. Sagen Sie ihm/ihr, dass Sie alle Arbeiten ausführen können und erläutern Sie auch Ihre Prioritäten. Erbitten Sie eine Rückmeldung bezüglich der Prioritäten und behandeln Sie folgende Fragen gemeinsam. Sollte es nicht möglich sein, diese Dinge mit ihrem Vorgesetzten zu besprechen, behandeln Sie die Fragen entweder selbst oder mit einer geeigneten Person.

- a. Können Aktivitäten der Priorität eins oder zwei möglicherweise an eine andere Person delegiert werden?
- b. Welche der Prioritäten des 3. Grades wäre ich bereit zu vernachlässigen? Wägen Sie die positiven gegen die negativen Konsequenzen ab. Entscheiden Sie, welche der Aktivitäten entfallen können.
- c. Entscheiden Sie sich, welche der Prioritäten des dritten Grades Sie übernehmen und durchführen werden, nachdem Sie alle vorherigen Aufgaben in den Griff bekommen haben. (Möglicherweise passen alle drei Aufgaben in diese Kategorie.) Entscheiden Sie sich, nur an den verbleibenden Aufgaben zu arbeiten, wenn Sie alle anderen erledigt haben. Aufgaben 3. Grades werden somit zu einem Arbeitssektor, den Sie mit gutem Gewissen ausführen können - aber keine Schuldgefühle haben, wenn es nicht möglich ist. Sie (und möglicherweise Ihr Vorgesetzter) sollten sich darauf einigen, dass durch eine Unterlassung dieser Aufgaben keine Vorwürfe entstehen. Zu jeder Zeit besteht die Möglichkeit, diese Aufgaben wegzulassen oder ruhen zu lassen, an andere zu delegieren oder ihnen eine andere Priorität zuzuordnen.