

## Auszeiten in der ELKB

### Abklärung, Orientierung und Vorbereitung

Bevor eine Auszeit beantragt wird, erfolgt in der Regel ein Orientierungs- und Vorbereitungsgespräch in einer kirchlichen KsPG-Beratungsstelle, die in jedem Kirchenkreis eingerichtet ist (Adressliste im Anhang!). Eine Beraterin/ein Berater begibt sich mit Ihnen in eine Suchbewegung: was brauche ich? Worum geht es für mich? Welches Programm ist für mich in meiner derzeitigen Situation angemessen? Was passt zu mir? Was passt zu meinen persönlichen, familiären und beruflichen Möglichkeiten? – Die Kosten für dieses Gespräch übernimmt die Landeskirche.

Sind diese Fragen geklärt, wenden Sie sich an Ihren Ansprechpartner im Landeskirchenamt:

KR Andreas Weigelt, Tel. 089 5595-332, E-Mail: [fortbildung@elkb.de](mailto:fortbildung@elkb.de)

### Therapeutische Auszeit:

#### Haus „Respiratio“ (lat. respirare = aufatmen)

ist eine stationär-therapeutische Einrichtung für hauptamtlich kirchliche Mitarbeitende. Es bietet die Möglichkeit, neuen Atem zu schöpfen und zur Ruhe zu kommen, um belastende berufliche und familiäre Probleme zu bearbeiten.

#### Das pastoraltherapeutische Programm

- fördert das Verständnis für innerseelische Konflikte und deren Auswirkungen auf das zwischenmenschliche Verhalten
- regt an, durch Selbstreflexion und interpersonelles Lernen schädliche Verhaltens- und Erlebensmuster zu identifizieren und zu verändern
- bietet Raum für spirituelle Erfahrungen
- unterscheidet sich als professionell durchgeführte Psychotherapie von Formen der Geistlichen Begleitung oder anderen spirituell unterstützenden Angeboten.

#### *Rahmen*

*Zur Klärung, ob ein Aufenthalt im Haus „Respiratio“ (in der Regel fünf oder sechs Wochen) angezeigt ist, wird ein Kontaktgespräch auf dem Schwanberg (mit Übernachtung) geführt. Über eine Kursteilnahme wird gemeinsam entschieden. Die Genehmigung für den Aufenthalt erfolgt direkt durch das Haus „Respiratio“. Für Mitarbeitende im unmittelbaren Dienst der ELKB übernimmt die Kosten (bis auf einen Eigenbeitrag, derzeit € 20,90.-/Tag) das Landeskirchenamt.*

#### Ansprechpartner:

- Pfarrer Dr. Hans-Friedrich Stängle, M.A.R., Psychologischer Psychotherapeut, Supervisor, Leiter des Hauses „Respiratio“,

Simone Waadt, Sekretärin, Tel. 0 93 23 3 22 50, Mo. bis Fr. von 07.30 bis 09.30, Mo. 14.00 – 15.00 Uhr,  
E-Mail: [mail@respiratio.de](mailto:mail@respiratio.de), Internet: [www.respiratio.de](http://www.respiratio.de)

## Spirituelle Auszeiten:

### **Atem holen**

Bei aller Freude an ihrer Arbeit kommen Mitarbeitende aller Berufsgruppen immer wieder einmal an Grenzen: sie fühlen sich angestrengt, gehetzt, atemlos. Um Abstand zu gewinnen, zu sich selbst zu finden, sich seelisch und oft auch körperlich zu regenerieren fehlen im normalen Alltag die Zeit und die Muße. – Atem holen ist ein Angebot der ELKB, zwischen drei und vier Wochen eine geistlich begleitete Auszeit zu nehmen – in der Regel in einer unserer evangelischen Kommunen am Schwanberg oder in Selbitz. Viel Stille, geistliche Gespräche, die Möglichkeit der Teilnahme an den Tagzeitengebeten und genügend Bewegung in der Natur können hilfreich sein für ein gutes und ausgewogenes Verhältnis von Arbeit und dem restlichen Leben.– Nach Absprache sind auch andere Einkehrhäuser zum „Atem holen“ möglich. Das Pastoralkolleg Neuendettelsau bietet gelegentlich 3-wöchige Atemholkurse an ([www.pastoralkolleg.de](http://www.pastoralkolleg.de))

### *Rahmen:*

*Nach dem Orientierungsgespräch (s.o.) das Interesse an „Atem holen“ mit der bzw. dem Vorgesetzten besprechen (Zeitpunkt, Vertretung usw.), Antragsformular im Landeskirchenamt anfordern und den Antrag mit eigener Begründung und Stellungnahme durch den/die Dienstvorgesetzte/n auf dem Dienstweg an das Landeskirchenamt stellen.*

*Zeitraum: 3-4 Wochen. Die Kosten für Unterkunft, Verpflegung und Geistliche Begleitung werden (bis auf einen Eigenanteil von 10.-/Tag) von der ELKB übernommen und direkt mit der Einrichtung abgerechnet. Das Angebot kann i.d.R. alle 5 Jahre beantragt werden.*

## Durchschnaufen

Unter dieser Überschrift zusammengefasst sind unterschiedliche Formate der geistlichen Erholung und der körperlichen Entspannung. Ähnlich wie beim klassischen „Atem holen“ ist dabei das Ziel, sich innerlich und äußerlich zu regenerieren. Die besondere Herausforderung des „Durchschnaufen“ besteht darin, mit Hilfe von regelmäßiger Geistlicher Begleitung zu einer eigenen und selbst verantworteten Form eines geistlichen Lebens zu finden – jenseits eines vorgegebenen, fest gefügten kirchlichen Rahmens. Hilfreich dafür ist eine feste spirituelle Tagesstruktur und ggf. eine fortlaufende geistliche Lesung (lectio continua). Die körperliche Dimension (Bewegung, Entspannungsübungen, Yoga etc.) kann und soll eine besondere Rolle spielen, ebenso die Auseinandersetzung mit sich selbst in der Stille.

### **Beispiele:**

- Aufenthalt in einem Gästehaus, Pension oder Ferienwohnung am Meer oder in den Bergen mit viel Spaziergängen, Wanderungen oder Radfahrten. 2-3 mal/Woche Geistliche Begleitung durch Orts- oder Kurseelsorger
- Pilgern zu Fuß (z.B. Jakobsweg) oder per Rad. Gegenseitige Geistliche Begleitung (bei zwei PfarrerInnen), oder durch vorher vereinbarte Telefonkontakte.
- Kneippkur in Bad Wörrishofen; Anwendungen nach vorheriger Verschreibung. Geistliche Begleitung durch Orts- oder Kurseelsorger.

*Rahmen:*

*Nach dem Orientierungsgespräch (s.o.) das Interesse an „Durchschnaufen“ mit der bzw. dem Vorgesetzten besprechen (Zeitpunkt, Vertretung usw.), Antragsformular im Landeskirchenamt anfordern und den Antrag mit eigener Begründung und Stellungnahme durch den/die Dienstvorgesetzte/n auf dem Dienstweg an das Landeskirchenamt stellen.*

*Zeitraum: 2-3 Wochen. Die tatsächlich entstandenen Kosten für Unterkunft und Verpflegung (Belegpflicht!) werden bis zur Höhe von 72,-€/Tag unterstützt. Davon übernimmt die ELKB bis zu 62,-€/Tag. Auch hier wird ein Eigenanteil von 10,-/Tag vorausgesetzt. Die Geistliche Begleitung kann zusätzlich bezuschusst werden. – Das Angebot kann i.d.R. alle 5 Jahre beantragt werden.*

### Exerzitien

Bei Exerzitien ist Gelegenheit, sich mit ausgebildeten Exerzitienbegleitern und -begleiterinnen einige Tage ganz aus dem Gewohnten zurückzuziehen und die Zeit im Schweigen zu verbringen. Die Betrachtung biblischer Texte, die einfache Stille vor Gott und das Gebet eröffnen tiefe Zugänge zum Glauben. Gemeinsame Meditationen, Körperübungen und persönliche Begleitung im Einzelgespräch unterstützen den Prozess der geistlichen Übungen.

Dazu gibt es zahlreiche Angebote bei verschiedenen Kommunitäten. Insbesondere werden Exerzitien bei der Christusbruderschaft Selbitz und im Geistlichen Zentrum Schwanberg angeboten. Im Intranet ([www.elkb.de](http://www.elkb.de)) und im Internet ([www.bayern-evangelisch.de](http://www.bayern-evangelisch.de)) finden Sie eine Liste der evangelischen Einrichtungen in und außerhalb Bayerns sowie eine Auswahl katholischer Häuser. – Die Bezuschussung erfolgt entsprechend der üblichen Fortbildungsrichtlinien, wird aber nicht auf das jährliche Fortbildungsbudget angerechnet

*Rahmen:*

*Exerzitien gibt es in verschiedenen Formaten (i.d.R. 5, 7 oder 10 Tage). Das Vorhaben mit der bzw. dem Vorgesetzten besprechen (Zeitpunkt, Vertretung usw.), Angebote sichten und auswählen. Zuschussantrag auf dem Dienstweg stellen. Exerzitien können jedes Jahr beantragt werden. Die Berufsgruppe der PfarrerInnen wendet sich an das Fortbildungsreferat, andere an ihre jeweiligen Dienstvorgesetzten.*

### **Abschluss:**

- Nach erfolgter Maßnahme bitten wir Sie um einen Bericht über die wahrnehmbaren Veränderungen und Konsequenzen, die sich bei Ihnen eingestellt haben. Dafür ist es oft sinnvoll, einige Wochen verstreichen zu lassen, um den entsprechenden Abstand zu finden. Dieser Bericht verbleibt im Fortbildungsreferat und dient der weiteren Verbesserung unseres Angebotes; er wird vertraulich behandelt und geht nicht in Ihre Personalakte ein.
- Wir empfehlen Ihnen, im Anschluss an das Angebot erneut ein Gespräch in der Beratungsstelle zu vereinbaren; auch dafür übernimmt die ELKB die Kosten.
- Ebenso trägt die ELKB zu 100% die Kosten für 10 Sitzungen Geistliche Begleitung oder Supervision (**Bitte Antrag auf dem Dienstweg stellen**)

Anlage:

Liste der Ansprechpartner in den KSPG-Beratungsstellen für das Orientierungsgespräch:

Michael Doss, Hof	<a href="mailto:Michael.doss@diakonie-hochfranken.de">Michael.doss@diakonie-hochfranken.de</a>
Friederike Bracht, Nürnberg	<a href="mailto:friederike.bracht@stadtmission-nuernberg.de">friederike.bracht@stadtmission-nuernberg.de</a>
Heike Richartz, Würzburg	<a href="mailto:richartz.ebz@diakonie-wuerzburg.de">richartz.ebz@diakonie-wuerzburg.de</a>
Andreas Herrmann, München	<a href="mailto:Herrmann.A@ebz-muenchen.de">Herrmann.A@ebz-muenchen.de</a>
Peter Mielenz, Augsburg	<a href="mailto:mielenz.p@diakonie-augsburg.de">mielenz.p@diakonie-augsburg.de</a>
Martina Schäfer, Regensburg	<a href="mailto:m.schaefer@dw-regensburg.de">m.schaefer@dw-regensburg.de</a>

