


# Stress-Seminar: Verantwortung, ohne Überlastung

**Wer in der Kirche Aufgaben trägt, kennt Druck und Erwartung. Ein Seminar zeigte, wie Amts- und Funktionsträger Entlastung finden können – aber auch, wo Stress droht und welches Handwerkszeug hilft.**

Am Samstag, 23. August 2025, kamen Teilnehmerinnen und Teilnehmer aus dem Kirchenbezirk in der Kirche Minden zu einem Fortbildungsseminar zusammen. Referent war Priester Detlef Biseke, Arbeitsgruppe Fortbildung der Neuapostolischen Kirche Westdeutschland. Von 10 bis 18 Uhr beleuchtete er die Frage, wie Menschen Stress erleben, verstehen und bewältigen können.

## Stress als alltäglicher Begleiter

Stress ist Teil des Lebens. Er begegnet im Beruf, in der Familie, in der Gemeinde und auch in kirchlichen Aufgaben. Priester Biseke verdeutlichte gleich zu Beginn: Stress ist nicht per se negativ, sondern ein natürlicher Mechanismus, der Menschen herausfordert und antreibt. Entscheidend sei, wie man damit umgeht. Gemeinsam mit den Teilnehmern erarbeitete er typische Auslöser: Termindruck, Konflikte, hohe Erwartungen, aber auch innere Antreiber wie Perfektionismus, Überverantwortung oder das Gefühl ständig erreichbar sein zu müssen.

## Verstehen, wie Stress wirkt

Im zweiten Teil des Seminars stand die Wirkung von Stress auf den Einzelnen und sein Umfeld im Mittelpunkt. Stress wirkt körperlich, etwa durch Verspannungen oder Schlafstörungen, und psychisch, indem er das Denken verengt und Beziehungen belastet. Die Teilnehmenden erarbeiteten gemeinsam, wie sich Stresssymptome äußern und wie man sie bei sich selbst oder anderen erkennen kann.

## Strategien der Bewältigung

Nach der Analyse der Ursachen und Wirkungen stellte der Referent verschiedene Strategien im Umgang mit Stress vor. Aufgeteilt in Zeit-, Kompetenz- und Selbstmanagement zählten dazu Methoden zur Priorisierung von Aufgaben und die bewusste Gestaltung von Pausen. Die Teilnehmenden erarbeiteten, wie sie diese Ansätze in ihren Alltag übertragen können. Ein

Teilnehmer fasste es so zusammen: „Ich nehme verschiedene Tools mit, mit denen ich etwas in meinem Alltag verändern kann.“

Auch das Thema Prävention kam zur Sprache: Regelmäßige Erholung, klare Absprachen im Team und das Offenlegen eigener Grenzen können helfen, Belastungen frühzeitig zu reduzieren. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer diskutierten dabei auch konkrete Situationen aus ihrem Gemeindeleben. „Aus der Praxis für die Praxis“ lautete eine Rückmeldung aus der Gruppe.

**Austausch und Vertrauen**

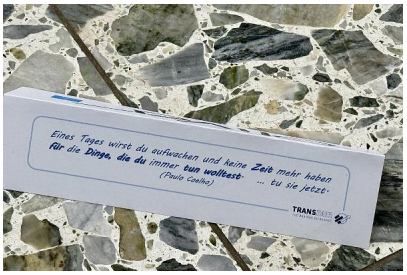
Neben den fachlichen Impulsen spielte der Austausch eine wichtige Rolle. In Gesprächen wurde deutlich, dass Offenheit im vertrauten Kreis wohltuend wirkt. „Es war große Offenheit im vertrauten Kreis – sehr wohltuend, ja, Gänsehautmomente“, fasste ein Teilnehmer zusammen. Viele stimmten zu, dass allein das Erzählen und Zuhören bereits entlastend wirkte.

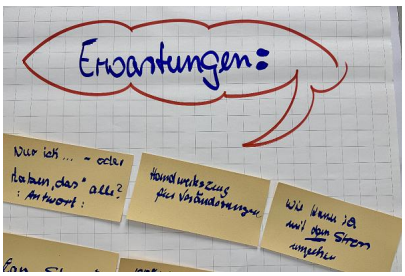
Mit dem Seminar setzte der Kirchenbezirk Minden die Reihe von mehreren geplanten "vor-Ort-Seminaren" im Jahr 2025 fort. Am Ende nahmen die Teilnehmer nicht nur neue Kenntnisse mit, sondern auch die Erfahrung, dass gemeinsames Lernen und der Austausch über Herausforderungen das Miteinander stärken. Die Rückmeldungen zeigten: Stress lässt sich nicht vermeiden, wohl aber bewusster wahrnehmen und konstruktiver bewältigen. Präventiv und auch in der akuten Situation.

**25. August 2025**

Text: or

Fotos: or



Eines Tages wirst du aufwachen und keine Zeit mehr haben
für die Dinge, die du immer tun wolltest.
... tu sie jetzt.

JUGEND
SENIOREN
ALLGEMEIN
Erwartungen:

Erwartungen:



Stress,
eine Gesundheitsgefährdung
Stress & Kompetenzmanagement





