

WS 2019/2020

Hauptseminar: „Vertraut den neuen Wegen ...?‘ Kirche 2030“

Seminarleitung: Prof. Dr. Uta Pohl-Patalong

Institut für Praktische Theologie

Christian-Albrechts-Universität Kiel

Projektidee: Marie Agatha Moll

14. Semester, Evangelische Theologie (Diplom)

PPROJEKT „RAUM FÜR ACHTSAMES ARBEITEN“

PROJEKTIDEE

Beim Projekt „Raum für achtsames Arbeiten“ wird Menschen, die für eine begrenzte Zeitspanne einen ruhigen Arbeitsort benötigen, ein **‘Arbeitsplatz auf Zeit‘ in Gemeinderäumen** zur Verfügung gestellt, die zeitlich untergenutzt werden. Davon profitieren Menschen, deren Stresslevel dadurch steigt, dass sie alleine von Zuhause aus arbeiten müssen, wodurch auch die Trennung ihrer Berufs- und Privatsphäre sich erschwert, so dass sie Mühe haben Zuhause von der Arbeit 'abzuschalten'. Im Besonderen kommt es auch denjenigen zu Gute, die sich andere **‘Ausweichorte‘** zum Arbeiten (gemietete Arbeitsplätze, Cafés o.ä.) finanziell nicht leisten können oder solche Orte im ländlichen Raum nicht vorfinden. Für die Raumnutzung wird eine **Spende zur Unterstützung eines Gemeindeprojekts erbeten**, die je nach den finanziellen Möglichkeiten der betroffenen Person ausfallen soll. Neben den **zeitlich vorgegebenen Stillarbeitsintervallen und (Kaffee)Pausen**, in denen man auch die anderen Raumnutzer kennenlernen kann, werden in einem anderen Raum kurze angeleitete **‘Achtsamkeitsübungen‘ / Momente des Innehaltens** angeboten, bei denen man Ruhe finden und Kraft tanken sowie **sich auch auf das Wesentliche besinnen** kann.

Die Gemeinde nimmt dabei den **kirchlichen Auftrag der Gemeinwesenorientierung** wahr, denn: „Die Kirche ist nur Kirche, wenn sie für andere da ist.“ (Dietrich Bonhoeffer) **Die Gemeinde hilft Menschen ihre Arbeitszeit bewusster zu gestalten und wirkt Stress, sozialer Vereinzelung und der Arbeitsüberlastung des privaten Lebensraums entgegen.** Die Gemeinde öffnet ihre Türen für ihre Gemeindeglieder sowie Kirchenferne und –fremde. Diese können die Einladung auch dazu nutzen,

um über Angebote der Gemeinde zu erfahren und gegebenenfalls vorhandene Berührungsängste der Kirche gegenüber abzubauen. Darüber hinaus haben die Projektspende und die Achtsamkeitsübungen auch **das Potenzial die Neugierde auf die Gemeindegemeinschaft und die christliche Botschaft zu wecken.**

THEORETISCHER HINTERGRUND: DIE GESELLSCHAFTLICHEN HERAUSFORDERUNGEN

In der repräsentativem **TK-Stress- Studie** "Entspann dich, Deutschland" aus dem Jahr 2016 wurde **Jobstress als der häufigste Stressauslöser** der Deutschen identifiziert. Dabei besteht der **eigentliche Stress in der mangelnden Vereinbarkeit von Familie und Beruf.** Auch Mobilität, wie ein längeres Pendeln zum Arbeitsort, kann ein Risikofaktor für stressbedingte Erkrankungen sein. Denn gerade das ist das Problem: **Stress macht krank**, körperlich und psychisch. **Zum Stressabbau verbringt der Großteil der Befragten gerne Zeit mit Familie und Freunden**, die eine wichtige „Gesundheitsressource“ darstellen. **Das Stresslevel ist besonders hoch, wenn man auch außerhalb der Arbeitszeit nicht abschalten kann und an die Arbeit denken muss.** Dagegen wirkt sich positiv auf Stress aus, wenn man die Zuversicht hat das Arbeitspensum bewältigen zu können.

Finanzielle Nöte sind zwar nicht ein vergleichsweise verbreiteter Stressauslöser, dafür **belasten diese aber Betroffene in besonders hohem Maße.**

- **Es stellt sich die gesellschaftliche Herausforderung die Vereinbarkeit von Beruf und Privatem bzw. Beruf und Familie zu verbessern und das Arbeiten so zu gestalten, dass Stress als Krankheitsursache reduziert wird. Ein besonderer Fokus sollte dabei auch auf Menschen in finanziellen Nöten gelegt werden.**

Eine **Befragung** des Wissenschaftlichen Instituts der AOK (WIdO) **zum Thema Arbeiten im Homeoffice** - also der Büroarbeit von Zuhause aus - hat ergeben, dass **Menschen, die viel von Zuhause aus arbeiten deutlich häufiger unter psychischen Problemen und Schlafmangel leiden** und erschöpfter, frustrierter und unausgeglichener sind, als Menschen, die ins Büro gehen. Der Grund dafür könnte darin liegen, dass sich **die Trennung von Privat- und Berufssphäre beim Arbeiten im Homeoffice stärker auflöst.** So legt man häufiger Arbeitszeit auf den Abend oder

das Wochenende und der private Rückzugsraum und die Zeit zum Abschalten schrumpfen. Dann kommt das Privatleben zu kurz und man hat **keinen Ausgleich mehr, um den Arbeitsstress abzubauen.**

Zugleich **möchte aktuell die SPD-Bundestagsfraktion ein „Recht auf 'mobiles Arbeiten' (Arbeit, welche man außerhalb des Büros, an anderen Orten erledigen kann) und Homeoffice, wo es möglich ist, einführen.** Der Koalitionsvertrag für die 19. Legislaturperiode legt fest, dass ein rechtlicher Rahmen dazu geschaffen werden soll. Denn **Studien zeigen, dass man im Homeoffice konzentrierter, länger und produktiver arbeiten kann** als im Büro, was sowohl Arbeitgeber, als auch Arbeitnehmer so wahrnehmen. Zudem **schätzen ca. 50%** der im Homeoffice Arbeitenden, nämlich die, die mit dem Arbeiten von Zuhause gut umgehen können, **gerade die Vereinbarkeit von Familie und Beruf.** [die anderen 50% sind diejenigen, denen das Homeoffice gerade Probleme bei der Trennung von Beruf und Privatem bereitet]. Auf der Gegenseite sind diejenigen die Unzufriedensten, die gerne Homeoffice machen wollen, es aber nicht machen können oder dürfen.

Die Arbeitswelt befindet sich im Umbruch und es haben sich, u.a. durch die neuen Anforderungen an den Arbeitsmarkt wie die Digitalisierung und ein Wertewandel **neue Arbeitsformen wie das 'mobile Arbeiten'** entwickelt, die sich von den traditionellen Arbeitsformen wegbewegen.

Die **Nachfrage nach sogenannten 'dritten Arbeitsorten'** – neben Büro und Homeoffice steigt. Man braucht **Alternativorte, an denen man die mobile Arbeit mitnehmen kann.** So gab es einer Studie zufolge im Jahr 2018 mehr als 500 **'Coworking Spaces' in Deutschland.** Orte, die keine klassischen Büros darstellen, sondern an die 'mobile Arbeit' mitgebracht werden kann und wo Teamarbeit und Vernetzung stattfinden. Dort **mietet man einen Schreibtisch oder einen Arbeitsort auf Zeit.** Diese Coworking Spaces sind verstärkt **nachgefragt und scheinen gut zu funktionieren.** Doch kosten sie Miete und richten sich in der klassisch angebotenen Variante eher an Menschen, die dort teamorientiert arbeiten, kreativen Austausch suchen und sich Vernetzen wollen, so dass mittlerweile sogar Betriebe für ihre Mitarbeiter solche Orte gezielt, z.B. für Projektarbeiten, anmieten.

Die derzeitige Wohnungsmarktsituation, mit **Wohnraummangel und zu kleinen Wohnungen verstärken meiner Meinung nach die Probleme** des konzentrierten Arbeitens von Zuhause aus noch zusätzlich. Denn wenn man keine klar

abgegrenzten Bereiche für das Arbeiten, Schlafen, Essen und die Freizeitbeschäftigung in der Wohnung schaffen kann, ist die Vermischung von Arbeits- und Privatsphäre nahezu unumgänglich; das Stresslevel nimmt zu und die Möglichkeit zum Stressabbau nimmt ab.

Darüber hinaus sehe ich die Gruppen der **Niedrigverdienenden als besonders Betroffene** der Problematik an, da gerade sie nicht die finanziellen Mittel haben adäquate Wohnungen zu mieten und folglich erst recht nicht zusätzliche Arbeitsplätze anmieten oder auf Orte wie Cafés o.ä. ausweichen können.

Als **gleichsam benachteiligt** sehe ich **Menschen im ländlichen Raum**, wo es weniger geeignete Alternativorte zum Arbeiten gibt, als in Städten.

- **Es ist eine gesellschaftliche Herausforderung Arbeitsorte zu schaffen, an denen die zunehmende Zahl an Menschen arbeiten kann, die 'mobile Arbeiten' verrichten und für die ihr Wohnort ein ungeeigneter Arbeitsort ist, da sie es nicht schaffen Privat- und Berufssphäre voneinander zu trennen, was ihnen Stress bereitet und sie krank macht. Besondere Herausforderungen sind die 'Bezahlbarkeit' der Orte und die Schaffung von geeigneten Orten im ländlichen Raum.**

THEOLOGISCHER HINTERGRUND

Warum soll sich Kirche für das Gemeinwesen engagieren? Dietrich Bonhoeffer prägte den Satz: „**Die Kirche ist nur da Kirche, wo sie für andere da ist.**“ Darin liegt auch die **Umsetzung des Nächstenliebesgebots** (Lev 19,18; vgl. auch Mk 12,29-31), an dem sich der christliche Glaube und die christliche Existenz erweisen. Besonders die **Hinwendung zu den Armen, Kranken und Ausgegrenzten** entspricht dabei der biblischen Botschaft (besonders der Jesus des Lukas-Evangeliums verdeutlicht dies).

Zudem hat die Kirche auch ein **gewisses Eigeninteresse** daran, von der Gesellschaft als positiv und das Gemeinwesen fördernd wahrgenommen zu werden. Denn, wenn die Kirche die Lebensbedingungen der Menschen stärkt, dann **steigt auch die Glaubwürdigkeit und Akzeptanz der Kirche in der Gesellschaft**. Zudem können eventuell **vorhandene Berührungsängste** von Kirchenfernen und -fremden **gegenüber der Kirche / dem Gemeindehaus abgebaut** werden. Dies ist gerade in einer zunehmend pluralen und interkulturell geprägten Gesellschaft, in der viele

Menschen nicht christlich sozialisiert sind und noch nie ein Gemeindehaus von Innen gesehen haben, **für ein gelingendes Miteinander der Menschen** wichtig. Hier können auch Grundsteine für einen interkulturellen und interreligiösen Austausch gelegt werden.

ACHTSAMKEIT

Als Achtsamkeit kann man die **bewusste Wahrnehmung des eigenen Tun** bei der Verrichtung desselben bezeichnen, wobei auch die **Aufmerksamkeit auf den eigenen Körper** gelegt wird. Wenn man Achtsamkeit übt, **hält man inne** und ist **mit vollem Bewusstsein in der Gegenwart** verankert, nimmt diese und sich selbst in ihr wahr und ist offen für den Moment, ohne mit den Gedanken bereits beim nächsten Punkt der To-do-Liste zu sein oder noch an den nicht weggeräumten Teller vom Frühstück zu denken. Man nimmt den eigenen Atem bewusst wahr, konzentriert sich auf sein Selbst im größeren Raum. **Beim Praktizieren von Achtsamkeit kann der Reizüberflutung in unserer schnellen und komplexen Welt entgegengewirkt werden.** Indem man voll im Moment lebt, kann der hektische Alltag entschleunigt, der Stress reduziert und der Zauber des Moments wiederentdeckt werden.

DIE PROJEKTUMSETZUNG

Zeitlich **nicht ausgelastete Gemeinderäume, in denen Arbeitsplätze entstehen und an denen Menschen ihre mitgebrachte Arbeit verrichten können** sind die Voraussetzung für die Umsetzung des Projekts "**Raum für achtsames Arbeiten**". Verfügbares **W-LAN**, sowie eine Teeküche mit einer **guten Kaffeemaschine** sind ebenfalls wichtig. Mein Vorschlag wäre es bei Projektstart Zettel auszulegen, auf denen Raumnutzer **weitere gewünschte Anschaffungen** verzeichnen können.

Die Arbeitsplätze sind für zeitlich begrenzte '**Stillarbeit**' gedacht, wobei es **zeitlich festgelegte Arbeitsintervalle** geben soll für die man den Platz 'mieten' kann. Auch **Pausen** sind in angemessenen Abständen **zeitlich vorgegeben**, in denen man beim Tee- oder Kaffeegenuss auch **Kontakt zu den anderen Raumnutzern aufnehmen** und diese kennenlernen kann. Das Projekt soll **sozialer Vereinzelung entgegenwirken** und den **Schutz des Wohnortes vor Arbeitsüberlastung** gewährleisten, sodass **Wohn- und Arbeitsort und –zeit voneinander getrennt bleiben**, damit die Menschen sich

Zuhause vom Arbeitsstress erholen können, gleichzeitig aber auch das Gefühl haben ihre Arbeit konzentriert und in zeitlich angemessenen Rahmen bewältigen zu können.

Für die Arbeitsplatznutzung wird eine **Spende für ein Projekt der Gemeinde erbeten**. Diese ist so gedacht, dass sie **an die finanziellen Möglichkeiten der Raumnutzer angepasst** werden kann. Mein Vorschlag wäre es gewisse angemessene Summen für unterschiedliche Verdienstklassen vorzuschlagen (eine Art Solidarbeitrag). Für die Raumnutzung zu bezahlen, könnte die Hemmschwelle bei Gemeindefernen/ -fremden herabssetzen das Angebot wahrzunehmen. Die **Projektspende** kann darüber hinaus **Neugierde auf die Arbeit der Gemeinde / der Kirche** und darin auch Interesse für die christliche Botschaft wecken.

Neben Arbeits- und Pausenzeiten soll es **Zeiten zum angeleiteten Innehalten / für angeleitete 'Achtsamkeitsübungen'** geben. Diese sollen **in einem anderen Raum** stattfinden als das Arbeiten, damit **auch hier keine Vermischung der Räume** vorkommt und damit keine Person das Gefühl hat, mitmachen zu müssen oder gar denkt, dass es sich dabei um eine 'Pflichtveranstaltung' handelt. Sie sollten meiner Meinung nicht all zu lang ausfallen und es soll ein **Raum zur Besinnung auf das Wesentliche** eröffnet werden. Es soll die Möglichkeit gegeben werden Kraft zu tanken und **zur Ruhe zu kommen**, in der **auch die Begegnung mit dem Göttlichen möglich** sein kann. Ich halte es dabei für sehr wichtig, dass die Versprachlichung so gehalten wird, dass **auch für nicht personale Gottesvorstellungen ein Interpretationsraum** geschaffen wird, **um Kirchenfremde in gleicher Weise von dem Angebot profitieren zu lassen** wie gegebenenfalls anwesende Gemeindeglieder. Eine **rituelle Form** wäre empfehlenswert. Nicht zuletzt auch deswegen, damit der Vorbereitungszeitraum kurz ist.

Für die Umsetzung des Projekts halte ich es für wichtig **offensiv Werbung zu machen, um auch Menschen außerhalb der Kerngemeinde auf das Projekt aufmerksam zu machen**. **Anzeigen in Lokalzeitungen und Aushänge an zentralen Orten** wie z.B. bei Supermärkten, Bahnhöfen und Ämtern halte ich für genauso angebracht wie die gezielte Werbung an spezifischen Orten. Dabei denke ich z.B. an Kindergärten, nahegelegenen Schulen, Studentenwohnheime oder Arztpraxen.

QUELLEN UND LITERATUR ZUM NACHLESEN

- **TK-Stress- Studie 2016 "Entspann dich, Deutschland"**

<https://www.tk.de/presse/themen/praevention/gesundheitsstudien/tk-stressstudie-2016-wie-gestresst-ist-deutschland-2041952>

- **Arbeiten im Homeoffice: Höhere Arbeitszufriedenheit, aber stärkere psychische Belastungen**

https://www.aok-bv.de/presse/pressemitteilungen/2019/index_22652.html

- **Wer Homeoffice macht, ist öfter erschöpft - aber zufriedener**

<https://www.spiegel.de/karriere/umfrage-wer-homeoffice-macht-ist-oefter-erschoept-und-lustlos-a-1287094.html>

- **Ein Recht auf mobiles Arbeiten und Homeoffice**

<https://www.spdfraktion.de/themen/recht-mobiles-arbeiten-homeoffice>

- **Mobiles und dezentrales Arbeiten**

<https://www.bmas.de/DE/Themen/Arbeitsrecht/Vereinbarkeit-Familie-Pflege-Beruf/homeoffice.html>

- **Mobile Arbeitsformen aus Sicht von Betrieben und Beschäftigten: Homeoffice bietet Vorteile, hat aber auch Tücken**

<https://www.iab.de/194/section.aspx/Publikation/k190604j02>

- **Studie: Mehr als 500 Coworking-Spaces in Deutschland**

<https://www.immobilienmanager.de/studie-mehr-als-500-coworking-spaces-in-deutschland/150/59433/>

- **CoWorking Spaces. Ein Modell differenziert sich**

<https://www.zukunftderarbeit.de/2018/10/10/coworking-spaces/>

- **Coworking aus Unternehmenssicht II: Out of Office – into the Flow?**

<https://aback.iwi.unisg.ch/kompetenz/coworking-studie/> (?)

- **Arbeitswelt im Umbruch: Die Vorteile neuer Arbeitsformen**

<https://www.gruenderszene.de/allgemein/arbeitswelt-im-umbruch-die-vorteile-neuer-arbeitsformen-barmer-gek>

- **Warum sich Kirche im Gemeinwesen engagiert**

<https://www.zgv.info/perspektive-online/artikel-einzelansicht/82-warum-sich-kirche-im->

[gemeinwesen-engagiert/30b9399849530878c9dedc98eba0ae92.html](https://www.gemeinwesen-engagiert.de/30b9399849530878c9dedc98eba0ae92.html)

- Achtsamkeit

<https://archiv.ekd.de/glauben/spiritualitaet/achtsamkeit.html>

https://archiv.ekd.de/aktuell/edi_2017_02_28_fastenaktion_7_wochenohne.html