

In meiner Masterarbeit untersuche ich die mit der Predigtarbeit verbundene Stressbewältigung evangelischer Gemeindepfarrer der Region Karlsruhe (Deutschland). Zuerst werden an Hand der Literatur Möglichkeiten der Stressbewältigung in Forschung und Beratung sowie im Pfarrberuf reflektiert. Es folgt die Erfassung der empirischen Situation mit Hilfe teilstrukturierter Interviews und deren Bewertung in Anlehnung an Mayrings Qualitativer Inhaltsanalyse. Abschließend werden aus der theoretischen Reflexion und der empirischen Forschung konkrete Handlungsempfehlungen abgeleitet.

Im Zentrum der Untersuchung steht die persönliche Praxis der Stressbewältigung im Rahmen der Predigtvorbereitung und des Predigtvortrages, wobei die Einbindung des geistlichen Lebens des Pfarrers interessiert. Die Ergebnisse der Untersuchung geben Anlass, insgesamt von einer stressreduzierenden Wirkung der Predigtarbeit auszugehen. Die berufsbedingt meditative Beschäftigung mit dem Predigttext fördert die Spiritualität. In Kombination mit autodidaktisch erworbenen Stressbewältigungskompetenzen ergibt sich daraus ein erstaunlich effektives Stressmanagement.

Die Studie ist im Fachbereich der Praktischen Theologie verortet, steht aber interdisziplinär mit den Sozialwissenschaften in Verbindung und bedient sich deren Methodik.

Schlüsselbegriffe:

Stressbewältigung, Predigtarbeit, Homiletik, Pfarrer, Pfarrberuf, Spiritualität, Meditation, Evangelische Landeskirche, qualitative Forschung, Fallstudie.

In my dissertation I investigate the stress management of Protestant pastors in the region of Karlsruhe (Germany) when preparing and delivering sermons. Current methods of stress management are discussed and empirically explored. After conducting partly structured interviews and evaluating those by qualitative content analysis (Mayring), action recommendations are deduced, both from theoretical reflection and empirical research.

The research focuses upon the personal practice of stress management at the preparation and deliverance of sermons, whereupon the spiritual life of pastors is of interest. The results of the research give reason to hypothesize that preparing and delivering sermons has, overall, a stress reducing effect. The work-related meditative study of biblical texts during sermon preparation cultivates and develops spirituality which, in combination with autodidactically acquired stress management competences, results in a surprisingly effective stress reduction.

The investigation is located in the realm of practical theology, availing itself of the methodology of social sciences.

Key Terms:

Stress-management, preaching, homiletics, pastor, ministry, spirituality, meditation, Evangelical Church, qualitative research, case study.