



4 unausgesprochene Dynamiken in christlicher Leitungsverantwortung

**Wie Leiter in Gemeinden,
Organisationen und
Werken lernen können,**

mit innerer Spannung so umzugehen, dass sie
sich selbst und andere
werteorientiert & stärkend führen,
ohne auszubrennen.

Willkommen

Christliche Leitungsverantwortung bedeutet viel Nähe zu Menschen, viele Entscheidungen und den Anspruch, innerlich klar und geistlich wach zu bleiben.

Wie wir innerlich leben, wirkt sich unmittelbar darauf aus, wie wir führen.

Viele, die leiten, tragen diese Verantwortung mit Hingabe, mit Ernsthaftigkeit und dem tiefen Wunsch, vor Gott aufrichtig zu leben und den ihnen anvertrauten Menschen verantwortungsvoll zu begegnen.

— • —

Gesunde und heilsame Leitung zeigt sich dort, wo sich unser Denken und Handeln an Christus ausrichten und Räume entstehen, in denen Menschen aufatmen und wachsen können.

— • —

Im Laufe der Zeit kann eine spürbare innere Spannung entstehen zwischen dem, wie man leiten möchte, und dem, was sich innerlich tatsächlich zeigt. Reaktionen fühlen sich nicht mehr stimmig an. Die innere Klarheit lässt nach. Wirklich präsent zu sein kostet zunehmend Kraft.

Diese Broschüre lädt dazu ein, innere Dynamiken im Leiten wahrzunehmen, einzuordnen und zu entlasten.

Im Mittelpunkt steht ein zentrales inneres Spannungsfeld, das sich in Leitungsverantwortung auf unterschiedliche Weise zeigen kann. **Die vier Kapitel beschreiben typische Dynamiken, wie diese Spannung erlebt und verarbeitet wird.**

Zugleich geben sie Einblick in die innere Arbeit, die in meiner Begleitung eine Rolle spielt und die später noch einmal aufgegriffen wird.

4 typische Dynamiken innerer Spannung



01 - INNERE DISKREPANZ

WENN ICH ANDERS FÜHREN MÖCHTE,
ALS ICH ES GERADE TUE

02 - FUNKTIONIEREN

WENN ICH IM LEITEN NUR NOCH
FUNKTIONIERE

03 - REAKTION

WENN ICH SCHNELLER REAGIERE, ALS
ICH ES EIGENTLICH WILL

04 - INNERE ORDNUNG

WENN ICH INNERLICH GEORDNET
UND FREI FÜHREN KANN

WENN ICH ANDERS FÜHREN MÖCHTE, ALS ICH ES GERADE TUE

**Leitung ist mehr als eine Aufgabe.
Sie betrifft, wie ich denke, fühle
und entscheide.**

**Wer Verantwortung trägt, bringt
immer auch sich selbst mit:
die eigene Geschichte, Prägungen,
innere Wunden, Überzeugungen,
den Glauben und den Wunsch, gut
und heilsam zu führen.**

Gerade Menschen mit einem hohen
inneren Anspruch merken
irgendwann:

So, wie ich eigentlich führen
möchte, und so, wie ich gerade
handle, passt nicht mehr richtig
zusammen.

Reaktionen werden schärfer, als man
es eigentlich wollte.

Entscheidungen fallen unter Druck
und nicht aus echter Überzeugung.
Selbst Erholungszeiten bringen keine
wirkliche Entlastung mehr.

Man spürt: Irgendetwas stimmt
innerlich nicht mehr.

Dieses Erleben lässt sich selten
durch mehr Disziplin oder noch
mehr Einsatz lösen.

Oft zeigt sich dahinter kein
fehlender Wille, sondern etwas
Inneres, das lange keinen Raum
hatte.

Verstehen beginnt dort, wo diese
Spannung ernst genommen wird.
Wo das eigene Erleben nicht
übergangen wird, sondern
wahrgenommen werden darf.

Wenn das, was ich wirklich erlebe,
und das, wie ich eigentlich führen
möchte, nebeneinander stehen
dürfen, entsteht ein erster innerer
Raum.

Und genau hier beginnt gesunde
und heilsame Leitung im Inneren.



WENN ICH IM LEITEN NUR NOCH FUNKTIONIERE

Nicht jeder innere Druck entsteht durch zu viele äußere Anforderungen. Viele Menschen in Leitungsverantwortung erleben Belastung auch dann, wenn von außen betrachtet alles überschaubar wirkt.

Leitung beginnt innerlich schwer zu werden, wenn sich im Inneren mehr ansammelt, als verarbeitet werden kann.

Erwartungen anderer und eigene Ansprüche.

Unausgesprochene Verpflichtungen. Spannungen, die nicht ausgesprochen, nicht sortiert und nicht geklärt werden.

Oft geht es an diesem Punkt nicht darum, dass zu wenig geleistet wird, sondern darum, dass innerlich mehr getragen wird, als gut tut.

Und genau das zeigt sich im Alltag. In innerer Unruhe, schnellerer Gereiztheit, im Gefühl, ständig reagieren zu müssen.

Manche werden kontrollierender. Andere ziehen sich innerlich zurück. Wieder andere funktionieren weiter und merken erst später, dass Freude, innere Weite und geistliche Wachheit nachlassen.

Gefühle, nicht zu genügen, treten häufiger auf.

Kritik trifft empfindlicher, Entscheidungen kosten mehr Kraft. Gespräche strengen schneller an.

In Leitungssituationen werden häufig auch alte innere Muster oder Verletzungen berührt.

Verantwortung macht dann müde.

Viele versuchen, diesen Zustand auszugleichen, indem sie sich noch mehr zusammennehmen.

Noch disziplinierter werden, noch verlässlicher erscheinen.

Doch auf Dauer erschöpft das.



WENN ICH SCHNELLER REAGIERE, ALS ICH ES EIGENTLICH WILL

**Es gibt Momente im Leiten,
in denen man merkt: So wollte ich
eigentlich nicht reagieren.**

Ein Tonfall, der schärfer war als
beabsichtigt.

Ein Rückzug, obwohl Nähe und
Präsenz wichtig gewesen wäre.

Eine Entscheidung, bevor innerlich
Klarheit da war.

In solchen Situationen fehlt der
innere Moment oder Raum,
in dem Wahrnehmen und Abwägen
möglich wären.

Reaktionen kommen schneller,
als das Innere ihnen folgen kann.

Oft wird erst im Nachhinein deutlich,
dass Worte, Entscheidungen oder
Haltungen nicht ganz dem
entsprochen haben,
wie man eigentlich führen wollte.

Für Menschen in christlicher
Leitungsverantwortung ist das
besonders schmerzhaft.

Sie möchten nicht nur angemessen
handeln,
sondern Christus in ihrem Reden,
Entscheiden und Verhalten sichtbar
werden lassen.

Innere Muster, Prägungen oder
ungelöste Spannungen wirken dann
schneller,

als die Möglichkeit, sich am Wirken
des Heiligen Geistes zu beteiligen.

Das eigene Leiten verliert an innerer
Freiheit und wird stärker von dem
bestimmt, was gerade drängt.

Dieser Verlust an innerem Raum
zeigt sich oft erst allmählich.

Dieser innere Raum ist kein Luxus.

Er ist die Voraussetzung dafür,
dass Leitung nicht nur funktioniert,
sondern aus einer Haltung
geschieht,

in der Christus im eigenen Handeln
erkennbar wird.



WENN ICH INNERLICH GEORDNET UND FREI FÜHREN KANN

**Reifung im Leiten beginnt dort,
wo inneres Erleben nicht nur
wahrgenommen,
sondern verstanden und
verantwortet wird.**

**Wo Gewordenes eingeordnet
werden darf und auf innere
Zusammenhänge Licht fällt.**

Dabei geht es nicht um
Selbstoptimierung,
sondern um Ausrichtung.
Um die Bereitschaft, eigene
Überzeugungen zu prüfen,
Irrtümer zu erkennen und sich neu
an der Wahrheit auszurichten:
über sich selbst, über andere und
über Gott.

Innere Überzeugungen von
Minderwertigkeit oder Überhöhung
verlieren hier ihre Macht.

Wo das eigene Selbstverständnis
geklärt wird, verlieren innere und
äußere Machtkämpfe an Gewicht
und es entsteht mehr Freiheit im
Miteinander.

Beziehungen auf Augenhöhe
werden möglich und Miteinander
macht wieder Freude.

So wächst Leitung aus innerer
Klarheit.

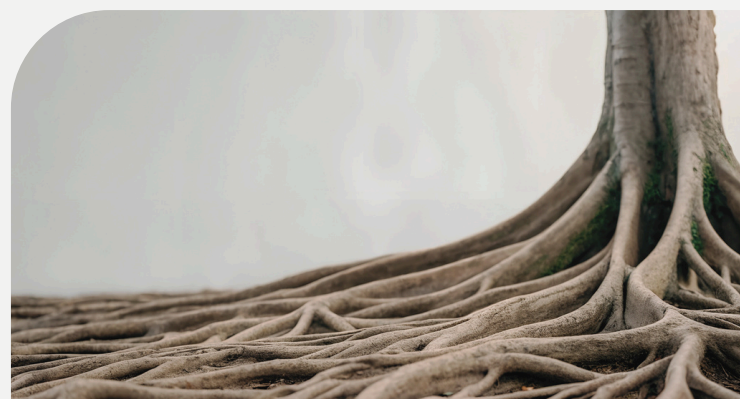
Sie entspringt einem geordneten
Inneren und lebt aus Beziehung.

Auch die Bibel kennt diese
Bewegung gut.

Reifung geschieht in Wahrhaftigkeit
vor Gott.

Nicht im Geist von Anklage oder
Verdammnis, sondern getragen von
Gnade. In der Bereitschaft, sich
prüfen und neu ausrichten zu
lassen.

Christus bekommt Raum im Denken,
Reden und Handeln
und Leitung beginnt, Leben zu
ermöglichen.



Ein Beispiel aus der Begleitung von Menschen in Leitungsverantwortung

Eine Person in leitender Verantwortung kam in einer Phase innerer Erschöpfung in die Begleitung.

Nach außen zeigte sich weiterhin hohe Leistungsfähigkeit.

Aufgaben wurden erfüllt und Verantwortung übernommen.

Innerlich jedoch stand eine große Angst und Druck im Vordergrund: weiter an Handlungsfähigkeit zu verlieren und irgendwann nicht mehr zu funktionieren.

Zu Beginn der Begleitung ging es darum, Raum zu schaffen, um dieses innere Erleben ernst zu nehmen und einzuordnen.

Es zeigte sich ein inneres Muster, das über viele Jahre prägend gewesen war.

Aus der Herkunftsfamilie war stark verinnerlicht worden, dass Anerkennung und Sicherheit an Leistung gebunden sind: Erst wenn etwas geschafft war, durfte Entlastung oder Freude entstehen. Schwäche wurde nicht als Möglichkeit erlebt.

Diese innere Logik hatte lange zu hoher Leistungsfähigkeit und Verlässlichkeit geführt. Gleichzeitig erzeugte sie erheblichen Druck, sowohl im Umgang mit sich selbst als auch in der Leitung anderer. Eigene Grenzen konnten kaum wahrgenommen werden, Erwartungen an Mitarbeitende waren entsprechend hoch.

Im weiteren Prozess konnten diese inneren Zusammenhänge geprüft und neu ausgerichtet werden. Der Glaube spielte dabei eine tragende Rolle.

Annahme, Würde und Schutz durften unabhängig vom Funktionieren neu verankert werden.

Mit dieser inneren Klärung veränderte sich auch der Umgang mit Verantwortung.

Leistung blieb eine Ressource, verlor jedoch ihren absoluten Anspruch. Phasen geringerer Kraft konnten zugelassen werden, ohne als persönliches Versagen bewertet zu werden.

Erwartungen an Mitarbeitende wurden differenzierter, Verantwortung bewusster verteilt. Menschen konnten ihren jeweiligen Stärken entsprechend eingesetzt werden, ohne Überforderung oder inneren Druck.

Wesentliche innere Veränderungen wurden bereits nach einigen Monaten spürbar.

Die Person gewann an innerer Freiheit und Klarheit, Verantwortung aus einer heilsamen Haltung zu gestalten.

Was hilft jetzt im Umgang mit innerer Spannung im Leiten?

Die beschriebenen inneren Spannungen lassen sich selten allein durch äußere Veränderungen lösen.

Entscheidend ist, wie inneres Erleben verstanden, eingeordnet und Schritt für Schritt bearbeitet wird.

In meiner Begleitung geschieht dies in einer Weise, die verschiedene Zugänge miteinander verbindet.

Meine Begleitung verbindet:

- **Individualpsychologische Beratung:**
 - Arbeit mit Lebensstilen, Prägungen und inneren Mustern, um sich selbst besser zu verstehen, innere Blockaden zu lösen und neue, gesunde Wege zu erfahren.
- **Therapeutische Seelsorge**
 - im Zusammenspiel mit Glaube, Bibel und geistlichen Prinzipien, um Verletzungen ehrlich anzuschauen und Schritte zu finden, die von Gnade getragen sind
- **Trauma- und Stressverarbeitung**
 - Körperorientierte, schonende Arbeit, die hilft, Überforderung, alte Wunden und innere Alarmzustände zu beruhigen und wieder mehr innere Freiheit zu gewinnen.
- **Geistlich verwurzelte Prozessbegleitung**
 - Ein sicherer, vertraulicher Raum, in dem alles gesagt werden darf. Mit Zeit, Ehrlichkeit und der Ausrichtung auf Gottes Gegenwart.

Diese Arbeit geschieht nicht punktuell, sondern als Begleitung über eine begrenzte Zeit. Sie ermöglicht Tiefe, Verlässlichkeit und ein Dranbleiben, in dem innere Klärung und heilsame Entwicklung entstehen können.

Zusammenfassung

Diese Broschüre richtet den Blick auf innere Prozesse, die in Leitungsverantwortung oft wirksam sind, ohne bewusst wahrgenommen oder benannt zu werden.

Sie beschreibt, warum es für gesunde und heilsame Leitung entscheidend ist, das eigene innere Erleben wahrzunehmen, einzuordnen und nicht unbemerkt das Handeln bestimmen zu lassen.

Heilsame Leitung entsteht nicht aus Anstrengung oder Kontrolle. Sie wächst dort, wo das eigene Innere geordnet wird und dadurch Raum entsteht, in dem Christus das Denken, Fühlen und Handeln prägt.

Das bringt Entlastung und innere Weite für die leitende Person selbst und schafft zugleich ein Umfeld, in dem Menschen aufatmen, wachsen und sich nicht nur geführt, sondern gesehen fühlen.

Die Gedanken dieser Broschüre greifen ausgewählte innere Spannungsfelder auf.

Wird dieses Verstehen weitergeführt, entsteht ein nächster Schritt, der dem eigenen Inneren und der Verantwortung nach außen gerecht wird.





Mögliche nächste Schritte



Kennenlernen

Ich lade Sie zu einem ersten Kennenlern- und Orientierungsgespräch (online) ein. In diesem Gespräch schauen wir gemeinsam, welche Themen für Sie im Moment im Mittelpunkt stehen und ob meine Art der Begleitung zu Ihrer Situation passt.

Das Gespräch dauert ca. 15 Minuten



Vertiefungsgespräch

Wenn wir beide den Eindruck haben, dass es passen könnte, vertiefen wir das Anliegen in einem ausführlicheren Gespräch.

Dabei klären wir konkret, wie eine mögliche Zusammenarbeit in der kommenden Zeit aussehen kann.

Dieses Gespräch dauert ca. 60–90 Minuten.





Gemeinsam weitergehen

Wenn sich daraus ein stimmiger Weg ergibt,
beginnen wir die Begleitung
als gemeinsamen Prozess.



Vielleicht sind beim Lesen auch Fragen entstanden?

**Manche klären sich im Gespräch,
ein paar andere andere lassen sich schon vorab einordnen:**

Häufige Fragen

Ist diese Begleitung nur für „schwere“ Situationen gedacht?

Nein. Begleitung ist nicht erst dann sinnvoll, wenn etwas „schwer“ geworden ist.

Viele Leitende tragen Verantwortung, Druck und innere Kämpfe, die nicht allein getragen werden müssen. Oft ist es klug, frühzeitig innezuhalten, bevor sich Spannungen verfestigen.

Begleitung zu suchen ist kein Zeichen von Schwäche, sondern von Reife.

Bei Bedarf begleite ich auch psychotherapeutisch.

Wie verbinden sich christlicher Glaube und psychologische Arbeit?

Psychologische Arbeit ersetzt den Glauben nicht. Sie erweitert unser Verständnis dafür, wie Gott den Menschen geschaffen hat, wie Seele funktioniert und wie Heilung wachsen kann. In meiner Begleitung verbinden sich geistliche Wahrheiten, Gebet und Immanuel (Gott ist mit uns)-Haltung mit fundierten psychologischen und traumatherapeutischen Ansätzen.

Wie läuft die Zusammenarbeit konkret ab? (Dauer, Rhythmus)

Die Begleitung findet in regelmäßigen Einheiten statt, online oder vor Ort.

Ich arbeite überwiegend mit Paketformaten, die Verbindlichkeit schaffen und innerem Wachstum eine tragfähige Struktur geben.

Dauer und Tempo orientieren sich an Ihren Themen.

Zwischen den Treffen können Impulse oder kurze Reflexionen den Prozess vertiefen.

Weitere häufige Fragen & Antworten finden Sie auf meiner Webseite:
www.kristina-metz.de

Über mich

Ich begleite Menschen in Leitungsverantwortung in Phasen innerer Spannung, Erschöpfung und Klärungsbedarf.

Meine Arbeit ist geprägt von psychologischer Fachlichkeit und dem Vertrauen darauf, dass Gott im Inneren von Menschen wirkt, klärt und Wachstum ermöglicht.



Beruflicher Hintergrund

- Individualpsychologische Beraterin
- Therapeutische Seelsorgerin
- Heilpraktikerin für Psychotherapie
- traumasensible Begleiterin
- 10+ Jahre seelsorgerliche Begleitung
- Mehrjährige therapeutische Praxis
- Begleitung von
Leitungsverantwortlichen

In meiner Arbeit begegne ich Menschen gleichwertig und respektvoll.

Mir ist wichtig, einen geschützten Raum zu bieten, in dem innere Themen sortiert, verstanden und verantwortungsvoll bearbeitet werden können.

Schlussworte


Liebe Leserin, lieber Leser,

diese Broschüre hat Einblicke gegeben in innere Prozesse,
die Leitungsverantwortung prägen, oft leise, aber wirksam.

Leiten heißt mehr als Entscheidungen treffen.
Es bedeutet, Verantwortung für das eigene Innere zu übernehmen
und dafür, wie Haltung, Worte und Handeln auf andere wirken.

Manches lässt sich eine Zeit lang tragen.
Manches möchte bewusst angeschaut werden,
damit es sich nicht verfestigt und leise weiter prägt,
was eigentlich heilsam wachsen soll.
Im eigenen Leben und im Umfeld, für das man Verantwortung trägt.

Wenn Sie diesen Weg bewusst vertiefen möchten,
begleite ich Sie gern!



**Ein persönliches Gespräch kann helfen,
die eigenen Themen zu sortieren
und einen stimmigen nächsten Schritt zu finden.**

**Auf meiner Website können Sie ein unverbindliches
Kennenlerngespräch vereinbaren.**

www.Kristina-Metz.de

